



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

FACULTAD DE HUMANIDADES

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

Efecto del programa Mejorando mis emociones sobre el autocontrol en los estudiantes del 3er año de secundaria de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila del distrito de la Banda de Shilcayo, 2019

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Psicología

AUTORAS:

Br. Sandra Lily Lao Gonzales (ORCID: 0000-0002-4713-5987)

Br. Angela Ivanna Sangama Mendo (ORCID: 0000-0002-5058-1750)

ASESOR:

Mg. Renzo Carranza Esteban (ORCID: 0000-0002-4086-4845)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Violencia

TARAPOTO-PERÚ

2019

## **Dedicatoria**

Dedicamos a Dios por ser nuestro guía y motor, por habernos otorgado familias maravillosas, quienes fueron la fuente de motivación para lograr esta meta y ser el pilar fundamental en nuestra formación como profesionales; brindándonos en todo momento la confianza y los consejos necesarios para lograr nuestros objetivos.

Así mismo, dedicamos a las personas que nos brindaron su apoyo sin esperar nada a cambio, ya sea con sus conocimientos, palabras de aliento y creyendo en nosotras; todo ello nos ayudó a ser perseverantes y cumplir nuestros ideales.

## **Agradecimiento**

Agradecemos a la Universidad César Vallejo – Tarapoto, por darnos la oportunidad de estudiar dentro de su infraestructura y hacernos sentir como en casa, así mismo, agradecemos a los docentes por compartirnos sus conocimientos y sabios consejos, los cuales nos permitieron lograr muchos de nuestros objetivos a lo largo de nuestra vida universitaria.

A nuestro director de Escuela Académico Profesional de Psicología, Mg. Dioner Francis Marín Puelles, por su apoyo en todos estos años, brindándonos la orientación y oportunidades necesarias para nuestro crecimiento como personas de bien y como buenos profesionales en psicología.

A nuestro asesor metodológico Mg. Renzo Felipe Carranza Esteban, que gracias a su constante apoyo, con indicaciones, sugerencias y apoyo moral, se pudo culminar con éxito esta investigación.

## Página del Jurado

|  |                                       |   |
|--|---------------------------------------|---|
|  <b>UCV</b><br>UNIVERSIDAD<br>CESAR VALLEJO | <b>ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS</b> | Código : F07-PP-PR-02.02<br>Versión : 10<br>Fecha : 10-06-2019<br>Página : 1 de 1 |
|--|---------------------------------------|---|

El Jurado encargado de evaluar la tesis presentada por don (a)  
Luz Gonzales Sandra Lily cuyo título  
 es:

Efecto del programa "Mejorando mis emociones" sobre el  
autoconcepto en los estudiantes del 3er año de secundaria de la Institución  
Educativa "Cecilia Arévalo del Aguilar" del distrito de la Banda de Shitcayo 2019.  
 Reunido en la fecha, escuchó la sustentación y la resolución de preguntas por  
 el estudiante, otorgándole el calificativo de: **16, DIECISÉIS**

Tarapoto, 10 de octubre de 2019.

  
**Mg. Dionisio Francis Marin Puelles**  
**Psicólogo**  
**C.Pa.P. 9711**  
**PRESIDENTE**


  
**Mg. Johanna Flores**  
**PSICOLOGA**  
**C.Pa.P. 17526**  
**SECRETARIO**

  
**A. Gloria Felipe Carrasco**  
**PSICOLOGO**  
**C.Pa.P. 17119**  
**VOCAL**



|         |                            |        |   |        |           |
|---------|----------------------------|--------|---|--------|-----------|
| Elaboró | Dirección de Investigación | Revisó | Representante de la Dirección /<br>Vicerrectorado de<br>Investigación y Calidad | Aprobó | Rectorado |
|---------|----------------------------|--------|---|--------|-----------|

## Página del Jurado

|  |                                       |   |
|--|---------------------------------------|---|
|  <b>UCV</b><br>UNIVERSIDAD<br>CÉSAR VALLEJO | <b>ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS</b> | Código : F07-PP-PR-02.02<br>Versión : 10<br>Fecha : 10-06-2019<br>Página : 1 de 1 |
|--|---------------------------------------|---|

El Jurado encargado de evaluar la tesis presentada por don (a)  
Sangana Mendo, Angela Ivanna cuyo título

es:  
Efecto del programa "Desarrollo emocional" sobre el autoconcepto en las estudiantes del 3er año de secundaria de la Institución Educativa "Cecilia Arizola de Aguirre" distrito de la Banda de Shilcayo, 2019.

Reunido en la fecha, escuchó la sustentación y la resolución de preguntas por el estudiante, otorgándole el calificativo de: **16, DIECISÉIS**

Tarapoto, 10 de octubre de 2019.

  
**Mg. Diones Francis Marin P.**  
**Psicólogo**  
**C.Ps.P. 9711**

PRESIDENTE

  
**Mg. Gladys Flores**  
**PSICOLOGA**  
**C.Ps.P. 17573**

SECRETARIO

  
**Dr. Luis**  
**Psicólogo**  
**C.Ps.P. 17573**

VOCAL



|         |                            |        |  |        |           |
|---------|----------------------------|--------|--|--------|-----------|
| Elaboró | Dirección de Investigación | Revisó | Representante de la Dirección /<br>Vicerrectorado de Investigación y Calidad | Aprobó | Rectorado |
|---------|----------------------------|--------|--|--------|-----------|

## Declaratoria de autenticidad

**SANDRA LILY LAO GONZALES**, identificado con DNI N° 73188636 y **ANGELA IVANNA SANGAMA MENDO**, identificada con DNI N° 77710675 estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo – Tarapoto, con la tesis titulada: **“Efecto del programa Mejorando mis emociones sobre el autocontrol en los estudiantes del 3er año de secundaria de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila del distrito de la Banda de Shilcayo, 2019”**.

Declaramos bajo juramento que:

La tesis es de nuestra autoría.

Hemos respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.

La tesis no ha sido auto plagiado; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.

Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De considerar que el trabajo cuenta con una falta grave, como el hecho de contar con datos fraudulentos, de mostrar indicios de plagio (al no citar la información con sus autores), plagio (al presentar información de otros trabajos como propios), falsificación (al presentar la información e ideas de otras personas de forma falsa), entre otros, asumimos las consecuencias y sanciones que de nuestra acción se deriven, sometiéndonos a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Tarapoto, 06 diciembre de 2019,



**Sandra Lily Lao Gonzales**  
DNI: 73188636



**Angela Ivanna Sangama Mendo**  
DNI: 77710675

## Índice

|  |             |
|--|-------------|
| <b>Dedicatoria</b>   | <b>ii</b>   |
| <b>Agradecimiento</b>  | <b>iii</b>  |
| <b>Página del jurado</b>   | <b>iv</b>   |
| <b>Declaratoria de autenticidad</b>  | <b>vi</b>   |
| <b>Índice</b>  | <b>vii</b>  |
| <b>Índice de tablas</b>  | <b>viii</b> |
| <b>Índice de figuras</b>   | <b>ix</b>   |
| <b>Resumen</b>   | <b>x</b>    |
| <b>Abstract</b>  | <b>xi</b>   |
| <b>I. Introducción</b>   | <b>1</b>    |
| <b>II. Método</b>  | <b>25</b>   |
| 2.1 Tipo y diseño de investigación   | 25          |
| 2.2 Operacionalización de la variable  | 26          |
| 2.3 Población, muestra y muestreo  | 36          |
| 2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad | 36          |
| 2.5 Métodos de análisis de datos   | 38          |
| 2.6 Aspectos éticos  | 38          |
| <b>III. Resultados</b>   | <b>39</b>   |
| <b>IV. Discusión</b>   | <b>47</b>   |
| <b>V. Conclusiones</b>   | <b>49</b>   |
| <b>VI. Recomendaciones</b>   | <b>50</b>   |
| <b>Referencias</b>   | <b>51</b>   |
| <b>Anexos</b>  | <b>55</b>   |
| Matriz de consistencia   | 56          |
| Instrumento de recolección de datos  | 59          |
| Validación de instrumentos   | 64          |
| Autorización de investigación  | 72          |
| Constancia de investigación  | 73          |
| Acta de aprobación de originalidad de tesis                                  | 76          |
| Autorización de publicación de tesis en repositorio                          | 79          |
| Autorización final del trabajo de investigación.                             | 81          |

## Índice de Tablas

|                 |  |    |
|-----------------|--|----|
| <b>Tabla 1</b>  | Nivel de Autocontrol en los estudiantes del 3ro “E” nivel secundaria de la Institución Educativa Cleofé Arévalo del Águila, en el Pre y Post test.....                 | 39 |
| <b>Tabla 2</b>  | Nivel de Retroalimentación Personal en los estudiantes del 3ro “E” nivel secundaria de la Institución Educativa Cleofé Arévalo del Águila, en el Pre y Post test. .... | 40 |
| <b>Tabla 3</b>  | Nivel de Retraso de la Recompensa en los estudiantes del 3ro “E” nivel secundaria de la Institución Educativa Cleofé Arévalo del Águila, en el Pre y Post test. ....   | 41 |
| <b>Tabla 4</b>  | Nivel de Autocontrol Procesual en los estudiantes del 3ro “E” nivel secundaria de la Institución Educativa Cleofé Arévalo del Águila, en el Pre y Post test. ....      | 42 |
| <b>Tabla 5</b>  | Nivel de Autocontrol Procesual en los estudiantes del 3ro “E” nivel secundaria de la Institución Educativa Cleofé Arévalo del Águila, en el Pre y Post test. ....      | 43 |
| <b>Tabla 6</b>  | Autocontrol en los estudiantes de 3ro “E” nivel secundario de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila, antes y después del tratamiento. ....                | 44 |
| <b>Tabla 7</b>  | Retroalimentación personal en los estudiantes de 3ro “E” nivel secundario de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila, antes y después del tratamiento. .... | 44 |
| <b>Tabla 8</b>  | Retraso de la recompensa en los estudiantes de 3ro “E” nivel secundario de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila, antes y después del tratamiento. ....   | 45 |
| <b>Tabla 9</b>  | Autocontrol procesual en los estudiantes de 3ro “E” nivel secundario de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila, antes y después del tratamiento. ....      | 45 |
| <b>Tabla 10</b> | Sinceridad en los estudiantes de 3ro “E” nivel secundario de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila, antes y después del tratamiento. ....                 | 46 |



## Índice de Figuras

|   |    |
|---|----|
| <b>Figura 1.</b> El autocontrol antes y después de la implementación del programa “Mejorando mis emociones” .....               | 39 |
| <b>Figura 2</b> La Retroalimentación Personal antes y después de la implementación del programa “Mejorando mis emociones” ..... | 40 |
| <b>Figura 3</b> Retraso de la Recompensa antes y después de la implementación del programa “Mejorando mis emociones” .....      | 41 |
| <b>Figura 4</b> Autocontrol Procesual antes y después de la implementación del programa “Mejorando mis emociones” .....         | 42 |
| <b>Figura 5</b> Sinceridad antes y después de la implementación del programa “Mejorando mis emociones” .....                    | 43 |

## Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar el efecto del programa “Mejorando mis emociones” sobre el autocontrol en los estudiantes del 3er año de secundaria de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila del distrito de la Banda de Shilcayo, 2019. El diseño de investigación es experimental, con tipo pre experimental, con una población conformada por 180 estudiantes del tercer año de secundaria. Se manejó en la recolección de datos un cuestionario basado en la variable autocontrol y el formato del programa “Mejorando mis emociones”. Los resultados obtenidos en los estudiantes del 3er año “E” de secundaria antes de la realización del programa obtuvieron valores con respecto al autocontrol un 46.7% alto, 23.3% promedio, y 30.0% bajo. Posteriormente al programa valores 63.3% fue de alto, 23.3% fue de promedio y por último 13.3% de bajo. Descriptivamente se puede mostrar un cambio, en cuanto a dimensiones que se trabajaron del autocontrol referente al programa. Demostrando un decremento en notable posterior de la ejecución del programa “Mejorando mis emociones”, para así poder recudir el autocontrol. Estadísticamente según la prueba paramétrica de Wilcoxon el programa “Mejorando mis emociones” no tuvo efecto sobre los niveles de autocontrol en los estudiantes del 3er año de secundaria de acuerdo que se obtuvo ( $z=1,812$   $p = .070$ ), por otro lado los valores de la media del pre y pos test son semejantes.

**Palabras Claves:** Programa mejorando mis emociones, autocontrol, estudiantes del 3ro “E” de secundaria.

## Abstract

The objective of this research was to determine the effect of the program "Improving my emotions" on self-control in the students of the 3rd year of high school of the Cleofé Arévalo del Águila educational institution in the district of Banda de Shilcayo, 2019. Methodology: The research design is experimental, with a pre-experimental type, with a population consisting of 180 third-year secondary students. A questionnaire based on the variable self-control and the format of the program "Improving my emotions" was used in the data collection. Results: Before the realization of the program, the students of the 3rd year E of secondary school obtained the following values regarding self-control, with a 46.7% high, 23.3% average, and 30.0% low. After the program the values were 63.3% high, 23.3% average and finally 13.3% low. Descriptively, a change can be shown in terms of dimensions that were worked on self-control referring to the program.

It has been demonstrated that a notable decrease in the execution of the "Improving my emotions" program, in order to reduce self-control. Statistically, according to the Wilcoxon parametric test, the program "Improving my emotions" had no effect on the levels of self-control in the students of the 3rd year of secondary school according to which it was obtained ( $z = 1.812$   $p = .070$ ), on the other hand, the average values of the pre and post test are similar in result.

**Keywords:** Program improving my emotions, self-control, 3rd grade students in high school.

## **I. INTRODUCCIÓN**

En nuestra época se denota que la agresividad en la juventud es un problema social, y donde más se expresa estos actos es en los colegios, en los cuales participan tanto varones como mujeres con conductas agresivas creyendo solucionar sus problemas por medio de este comportamiento que puede ir de lo verbal a lo físico. Pudiendo deberse estas conductas al abandono y falta de cuidado de estos adolescentes, además la competitividad, el estrés, la búsqueda de resultados de manera inmediata hacen que los menores acaben perdiendo el control sobre sus emociones.

Los sentimientos de frustración e incomodidad son tantos que llegan a responder de manera impulsiva mediante acciones inmediatas que les dé satisfacción, reduzca o anule el origen del dolor, lo cual se denomina “búsqueda de satisfacciones inmediatas”: separarse de una pareja por miedo a que le terminen a esa persona primero, promiscuidad sexual, compras impulsivas, consumo de drogas. (Fernández, Marín, y Urquijo, 2010).

Hoy en día, la población necesita vivir en una sociedad donde las personas tengan un buen autocontrol, ya que la deficiencia de este genera disputas y peleas hasta en todos los estratos sociales y lugares del mundo, así también en instituciones educativas. Es por ello que al tener un mejor autocontrol, las personas se adaptan mejor son más eficientes, útiles y responsables; lo contrario, serían personas orientadas a la violencia, actos delictivos, faltas de adaptación, conflictos, etc.

De tal manera en el Perú, existen muchos problemas de salud pública, y no solo nos referimos a la salud física, sino a la parte mental también. La investigación realizada por Fiestas y Piazza (2014) bajo la gestión del Instituto Nacional de Salud del Perú, demostraron que al menos 754 personas que equivalen a un 29% de la población presentaron al menos un trastorno psiquiátrico en su vida, mientras que 318 (10,5%) fueron diagnosticados con dos o más trastornos y solo 140 personas (4%) tuvieron tres o más trastornos mentales.

El aumento de diversos y permanentes acontecimientos estresantes en la vida de las personas en cualquiera de sus etapas (niñez, adolescencia, juventud, vejez) puede perturbar el bienestar emocional, físico y mental, generando una serie de dificultades, que

conlleva a la incapacidad para afrontar un problema; a su vez, este pensamiento se puede hallar relacionada por las habilidades con las que cuenta la persona para regular las emociones que esta situación le genera (Inteligencia emocional). Por lo que, a partir de la Inteligencia emocional, estos pensamientos de capacidad de solución a un problema se podrían reformular, la inteligencia emocional podría mejorar y orientar mejor la conducta (Carrasco, 2017).

Si nos enfocamos en la región San Martín, podemos observar poca interacción entre los adolescentes para un mejor dialogo o mayor comprensión, en muchas oportunidades sus reacciones son espontaneas lo cual ocasiona golpes e insultos, teniendo poca capacidad para reaccionar de manera óptima hacia los demás o circunstancias. Arana (2016) refiere que las instituciones educativas de Tarapoto no son ajenas a los problemas psicoemocionales que ya están causando inestabilidad interna y esto viene a ser expuesto en la sociedad, en los estudiantes, es más, en los niños y esto no ayudará a la formación correcta de su personalidad.

En este sentido, Goleman enfatiza que la inteligencia emocional se trata de un elemento fundamental para la convivencia humana, pues aquellas que reconocen sus emociones y lo manejan de manera adecuada, alcanzan el éxito (Goleman, 1996). La inteligencia como tal o el CI, puede predecir el 20% de los componentes que determinan el éxito, en cambio el resto lo hace la inteligencia emocional.

Esta problemática no es ajena a los estudiantes de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila ya que sus características principales es la poca capacidad para reaccionar de manera adecuada ante múltiples circunstancias, tema que nos incentiva a investigar debido a que en el departamento de psicología casi a diario se reciben casos de estudiantes con dificultades en su comportamiento, mostrando un contexto alarmante de conducta, tales como grescas entre compañeros, difusión de rumores, la conformación de grupos vandálicos, incidencia de consumo de alcohol y drogas, fracasos escolares, entre otros. Debido a estos acontecimientos nace el interés de estudiar de qué manera la aplicación de un programa de inteligencia emocional tiene efecto sobre el autocontrol de los adolescentes de mencionada institución educativa.

Sifuentes, E. (2017). En su trabajo de investigación titulada: *La influencia de la inteligencia emocional en el rendimiento matemático de alumnos de educación secundaria*. (Tesis de pregrado). Universidad de Madrid. Concluyó que la inteligencia emocional mide los criterios en los adolescentes que ayuda a la reflexión de los conflictos ocurridos facilitando una evaluación personal completa, es importante debido a que ayuda a conseguir objetivos afectivos.

Arana, S. (2014). En su trabajo de investigación titulada: *Autocontrol y su relación con la autoestima en adolescentes*. (Tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango. Concluyó que:

- No hay relación significativa con respecto al autocontrol y la autoestima en la muestra, considerando que una, no es resultado de otra.
- Casi todos poseen faltas en el desarrollo de aquellos componentes fundamentales para el autocontrol, como son la tolerancia a eventos negativos, sistematización de acciones, consciencia del comportamiento y autoconocimiento.
- Los integrantes del estudio llegaron a tener altos puntajes con respecto a consciencia y autoconcepto, estos valoran más su comportamiento que tratar de optimizarlo. De esta manera el 93% tuvo altos niveles de autoestima, y el 23% puntuó un adecuado autocontrol.

Serrano, M. y García, D. (2009). En su trabajo de investigación titulada: *Autocontrol en adolescentes estudiantes del último año de secundaria*. (Artículo). Universidad de Zulia, Venezuela. Concluyeron que:

- La investigación mostró que el Autocontrol como dimensión de la Inteligencia Emocional, está presentada de distinta manera en los alumnos de estas instituciones de esta ciudad. También, otro resultado relevante, es que en los dos sexos se encuentran niveles bajos de Autocontrol dentro de la variable.
- Dado los resultados obtenidos, se da por concluido que lo encontrado denota que el Autocontrol se desarrolla distinto en varones y mujeres pero eso dependerá del desarrollo de otros factores como las buenas relaciones sociales, la empatía y el autoconocimiento. También se tiene en cuenta que no es un elemento determinando durante la adolescencia el Autocontrol, porque esto puede modificarse durante las etapas posteriores y en toda la vida, dependiendo de los factores externos, la parte

biológica, cultural, social y el ambiente, y otros que pueden incidir en el crecimiento del hombre.

Ysern, P. (2016). En su trabajo de investigación titulada: *Relación entre la inteligencia emocional, recursos y problemas psicológicos, en la infancia y adolescencia*. (Tesis de doctorado). Universidad de Valencia. España. Concluyó que la I. E. es capaz de predecir regularmente el nivel de depresión y en un nivel bajo moderado otras competencias como la fijación de objetivos, la regulación de las emociones y rasgos de ansiedad, en un grado bajo la consciencia emocional, malestar somático y empatía. Teniendo en cuenta lo mencionado, y como se señaló anteriormente en la psicología afectada por los niños y adolescente, analizando y evaluando que son determinantes para la formación y comportamientos de los niños.

Castillo M. y Sanclemente M. (2010). En su trabajo investigación titulada: *Influencia de la inteligencia emocional en la enseñanza, aprendizaje y evaluación de las ciencias naturales*. (Tesis de maestría). Universidad del Valle. Concluyeron que:

- La vinculación del aprendizaje con adecuados ambientes donde se tome en cuenta el desarrollo de la persona, como ser integral, al cual se le deba estimular, motivar y crear conciencia, genera en estas, conductas de valoración, de confianza y autoestima.
- Dentro de este proceso de formación, es importante el apoyo que brinde el profesor, al reconocerle a cada uno sus competencias y valorarlas frente al grupo, igualmente el papel del grupo como retroalimentador en cuanto genera condiciones de respeto y reconocimiento a la diferencia, resulta fundamental para el afianzamiento de valores.

López, O. (2008). En su trabajo de investigación titulada: *La Inteligencia emocional y las estrategias de aprendizaje como predictores del rendimiento académico en estudiantes universitarios*. (Tesis de maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú. Concluyó que:

- Existe relación positiva entre el rendimiento académico y la inteligencia emocional, cuando más se desarrolla la inteligencia emocional el rendimiento académico aumentará.
- Hay variaciones en relación a la inteligencia emocional con respecto al sexo, las mujeres tienen desarrollada esta capacidad más que los varones.

León, J. y Peralta, R. (2017). En su trabajo de investigación: *Autoconcepto y Autocontrol en estudiantes del nivel secundario de instituciones privadas de Lima sur, 2016*. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión, Lima. Concluyeron que:

- Aquellos adolescentes que poseen una mejor percepción propia, serán capaces de analizar y tener bajo control sus impulsos.
- Se tendrá un nivel moderado de autocontrol siempre y cuando la percepción sobre su rendimiento en el contacto social sea óptima, y para ello tiene que conocerse y determinar las particularidades que resaltan en las relaciones con otros.
- El adolescente que denota estar equilibrado emocionalmente, ser sensible, capaz de reconocer y controlar sus emociones, y de su manera de responder en determinados contextos, poseerá un mejor autocontrol.
- Al poseer una mejor percepción de sí mismo, el adolescente poseerá un autocontrol alto.

Flores, K. (2016). En su trabajo de investigación titulada: *Dimensiones de la personalidad y autocontrol en estudiantes del 5to de secundaria de una institución educativa estatal, Chiclayo 2016*. (Tesis de pregrado). Universidad señor de Sipán, Chiclayo. Concluyó que, en cuanto a los niveles de autocontrol, se encontró mayor predominancia en el nivel promedio tanto a nivel general como en cada una de las dimensiones: autocontrol procesual, criterial y retroalimentación personal.

### **Inteligencia Emocional**

Mayer et. al (2000) citado por García y Giménez (2010) menciona que la inteligencia emocional como una inteligencia la cual se orienta al aspecto social en donde se tiene en cuenta la capacidad de control, dirección y regulaciones de los sentimientos de uno mismo y de otros, también poseyendo la capacidad de diferenciar entre esos aspectos y usarlos para poder guiar las acciones y pensamientos de una persona.

Mayer y Salovey (1993) citado por Maureira (2018), mencionan que definir aquello dejaba algunos aspectos fuera de lo que sería la inteligencia emocional, por tanto, es que lo conceptualizan primera vez, lo cual contiene, la expresión de lo emocional, la comunicación verbal y no verbal y la regulación de las emociones, resaltando que dichas habilidades tienen que estar orientadas a mejorar la conducta y también el pensamiento y



usarse para resolver problemas. Además, tienen que favorecer a conocimiento de uno mismo y a que los demás nos conozcan.

La inteligencia emocional, se fundamenta en que es necesario que la persona aprenda el reconocimiento y entendimiento de los sentimientos, tanto de uno como de los otros, y responder de manera adecuada usando estos conocimientos y emociones en nuestro día a día. (Cooper y Sawaf , 1998, citado de García, Gómez, Sánchez, et. al., 2016)

No refiere exactamente una definición de inteligencia emocional pero de acuerdo a lo que refiere en sus tipos de inteligencia (interpersonal e intrapersonal) Gardner (1993) citado por García, Gómez, Sánchez, et. al., (2016, p.46), pero es posible mencionar en base a ello que sería poder relacionarse con empatía y conociendo los sentimientos de uno y de los demás.

Se denomina inteligencia emocional, los aspectos tales como el poder motivarse a uno mismo, el ser perseverantes ante las frustraciones distinguir recompensas, controlar impulsos, equilibrar el estado anímico y no perder el raciocinio y el poder ser empáticos y confiar en otros (Goleman, 2004, citado de García, Gómez, Sánchez, et. al., 2016).

Reuven Bar-On (1997) citado por García, Gómez, Sánchez, et. al., (2016) a que se le reconoce que ha aportado iniciando la investigación con respecto a la inteligencia emocional, lo define como un grupo de competencias y destrezas, que en una posición no cognoscitiva inciden en la capacidad de un individuo para conseguir un objetivo dentro de las exigencias que se generan en el entorno en el que crece.

### **Características de la Inteligencia Emocional**

Según Goleman (2001) citado por Salvador (2010) refiere que las características de la inteligencia emocional tienen que ver con:

- Habilidades las cuales ayudan a motivarse personalmente
- Mantenerse firme ante las situaciones frustrantes
- Tener control sobre nuestros impulsos
- Reconocer qué es lo que nos satisface
- Saber regular el humor buscando reducir el estrés

- Tener en cuenta los sentimientos propios y ajenos

## **Teorías de Inteligencia Emocional**

### **a) La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1983).**

Gardner citado por García, Gómez, Sánchez, et. al., (2016) reconocen que hay siete tipos de inteligencia

- Inteligencia lingüística: la conforma la habilidad de verbalización, uso del lenguaje y la palabra.
- Inteligencia lógico-matemática: se trate de ser capaz de realizar razonamientos de manera lógica, de manera precisa y ordenada, es una habilidad la cual abarca abstracciones, resolución de problemas, y el trabajo con números.
- Inteligencia musical: ser capaz de tener la percepción y reconocimiento de los sonidos musicales, los tonos, timbres, ritmos, etc y lo relacionado con este.
- Inteligencia espacial: tiene que ver con la capacidad de integración y representación de pensamiento y elementos de manera gráfica, llegando a captar la esencia de ciertos componentes como espacio, figura, forma, color, etc., pudiendo establecer relación entre estos elementos.
- Inteligencia cinético-corporal: es la habilidad relacionada con el movimiento corporal y su capacidad de expresión. Es una habilidad que se relaciona con la actividad física, el movimiento del cuerpo Y la expresión de este.
- Inteligencia interpersonal: Viene a hacer una capacidad la cual ayuda a la relación entre otras personas de manera óptima, llegando a enfatizar y entender el comportamiento.
- Inteligencia intrapersonal: Tiene que ver con la capacidad de entender las propias emociones favoreciendo así al conocimiento de la propia persona Mediante un auto análisis de observación hacia uno mismo.
- Luego se incluirá dos inteligencias más, la inteligencia existencial que se presenta cuando las personas generan preguntas con respecto al sentido de la vida y lo que hay luego de esta y la inteligencia naturalista tiene que ver con una conciencia en relación a la ecología, que poseen las personas que buscan la conservación de su medio.

Gardner menciona que las personas poseen todas las inteligencias pero que algunas

poseen algunas más desarrolladas que otras, considerando a las ocho valiosas e importantes.

Dentro de nuestra investigación lo que hay tener en cuenta es la importancia que poseen estas dos últimas inteligencias las cuales se asocian a nuestro propósito, ya que como se explica, entra materia los sentimientos, emociones y su capacidad de entender y de controlarlos como tal entre otros aspectos como se explica en la inteligencia emocional, por tanto, ya Gardner hacía un acercamiento de este tema.

#### **b) Teoría de la inteligencia emocional según Bar-On (1997)**

De acuerdo con Ugarriza (2001) citado por Maureira, F. (2018) el modelo de inteligencia emocional y social el cual presenta Reuven Bar-On en 1997 viene a ser una extensión de los trabajos que hicieron Whesler, Garner, Salovey y Mayer entre otros y que dicha teoría se conforma de elementos que no son partes de la cognición similares a elementos de la personalidad, pero que en este caso los primeros son posibles de enseñar durante toda la vida. El modelo realiza una evaluación de logro de éxito, es por ello que se le denomina “modelo multifactorial de desempeño”, teniendo el propósito de establecer diferencias sobre personas con éxito y sin éxito. Se conforma por habilidades sociales, emocionales e individuales, componentes no cognitivos, bajo la definición de un conjunto de capacidades las cuales incidirán sobre lo que los individuos pueden hacer en relación con las demandas y requerimientos del entorno de modo efectivo. (Regner, 2008) citado por (Maureira, F. 2018).

#### **Componentes factoriales del concepto de Inteligencia Emocional de Bar-On**

El modelo que se explicará a continuación no ha tenido tantos cambios, aunque de estas divisiones propuestas se generan 15 factores, pero que para Bar-On son habilidades básicas que son fundamentales de la inteligencia emocional. (Zabala, Valadez y Vargas, 2008) citado por (Maureira, 2018)

- a) Autopercepción: fundada en la autorrealización, la cual tiene que ver con realizar una labor de acuerdo con nuestro alcance y preferencia el autoconcepto se trata de saber lo que nos limita y lo que podemos hacer por tanto es una persona que se

acepta y tiene respeto de sí mismo y la autoconciencia emocional la cual tiene que ver con la capacidad de reconocer emociones propias, saber distinguirlas y de dónde vienen. (Broc et al, 2014). Citado por (Maureira, 2018)

- b) Expresión de uno mismo: formada por la expresión de las emociones, viene a ser la capacidad de tener control y mostrar las emociones (Cea et al. 2015) citado por (Maureira, 2018); la asertividad se trata de la capacidad para la expresión adecuadamente las emociones e ideas, entre tanto que defendemos lo que pensamos. (Broc et al, 2014) citado por Maureira (2018) y la independencia, el sentir seguridad y confianza en uno mismo, guiando su actuar sin ser influenciado por las emociones de los demás (Ugarriza, 2001). Citado por (Maureira, 2018)
- c) Componente interpersonal, compuestas por las relaciones con otras personas siendo la capacidad de expresar y aceptar el afecto (Broc et al, 2014) Citado por (Maureira, 2018) , es poder mantener en el tiempo relaciones emocionales íntimas satisfactorias (Ugarriza, 2001) Citado por (Maureira, 2018, pp.70 - 72); la empatía , que permite reconocer las emociones que afectan a quienes nos rodean, y sentirse identificado con ellas, apreciando lo que estas sienten (Broc et al, 2014) Citado por (Maureira, 2018) y la responsabilidad social, que corresponde a la conciencia del entorno (Cea et al, 2015) Citado por (Maureira, 2018), también es “la habilidad para demostrar que uno mismo Citado por (Maureira, 2018)
- d) Toma de decisiones: constituida por la resolución de problemas, definida como la capacidad de identificar y resolver efectivamente los problemas que se presentan (Ugarriza, 2001) Citado por (Maureira, 2018); la contrastación de la realidad , que corresponde a la habilidad de poder comparar lo que sentimos, con la realidad de lo que sucede a nuestro alrededor (Ugarriza, 2001) Citado por (Maureira, 2018) y el control del impulso, que es la capacidad de poder dominar nuestros impulsos ya sea resistiéndolos o retrasándolos y no dejarse llevar por las emociones que nos afectan en determinado momento (Broc et al, 2014). Citado por (Maureira, 2018)
- e) Manejo del estrés, constituido por la flexibilidad, entendida como la habilidad de enfrentar y aceptar de manera adecuada los cambios de las diversas situaciones o condiciones que se nos presentan (Ugarriza, 2001) Citado por (Maureira, 2018) ; la tolerancia al estrés , definida como la capacidad de soportar situaciones difíciles o estresantes sin que nos afecten de manera significativa, enfrentándolas positivamente. Evitar la ansiedad que pueden provocar las crisis (Broc et al, 2014)

Citado por (Maureira, 2018) y el optimismo, presentado como la habilidad de mirar positivamente la vida (Ugarriza, 2001) Citado por (Maureira, 2018), sin dejarse llevar por las malas situaciones o adversidades (Broc et al, 2014). Citado por (Maureira, 2018)

**c) Teoría de la inteligencia Emocional según Mayer y Salovey (1997).**

De acuerdo con el Modelo de habilidad mental de Mayer y Salovey, se expresa por vez primera el vocablo inteligencia emocional, refiriendo a presentan por primera vez el término inteligencia emocional. Tiene que ver con el grupo de procesos mentales tales como el análisis de la expresión emocional, regulación y uso de esta. Cada uno de estos procesos es señalado como una habilidad que posee cada individuo en diferentes niveles y estos a su vez las expresan y entienden de formas diferentes, lo que permite que las habilidades derivadas pueden ser modificadas (Gómez, 2000) citado por (Maureira, 2018). Mayer y Salovey (1993) citado por (Maureira, 2018) indican que la base teórica de esta conceptualización está sustentada en la definición de Gardner de inteligencia personal, siendo este el motivo por el cual se empleó la palabra habilidad en lugar de capacidad. Después de la primera define modelos de inteligencia emocional comienzan a surgir varios modelos con definiciones variadas y sin respaldo científico. Para Extremera y Fernández-Berrocal (2003) citado por (Maureira, 2018) esto provocó una desnaturalización de la base teórica del término inteligencia emocional propuesto inicialmente. Es por esto que Mayer y Salovey (1997) citado por (Maureira, 2018) reformulan su teoría, proponiendo un nuevo concepto a través de las habilidades mentales, donde destaca la relación existente entre la inteligencia emocional y la cognición. Esta nueva definición está compuesta por cuatro habilidades (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009) citado por (Maureira, 2018):

- Regulación emocional: Habilidad para el autorregulamiento de las emociones y de otros, ayudando al desarrollo emocional e intelectual. De esta capacidad nace la automotivación, ya que para estos autores una regulación correcta de las emociones puede ayudar a determinar prioridades.
- Comprensión emocional: Habilidad que ayuda a la comprensión y reconocimiento de las emociones y al saber cómo estas influyen en nosotros,

podemos alcanzar la empatía. Dentro de esta habilidad está incluida la habilidad de entender los cambios que sufren algunas emociones simples, emociones complejas y emociones contradictorias.

- **Facilitación emocional:** capacidad de acceso a sentimientos los cuales ayudan a manifestar sentimientos que favorezca a la persona a pensar, el aspecto emocional influye, de manera positiva en nuestro razonamiento y en como procesamos la información que nos brinda el medio que nos rodea, por lo que si se logran controlar adecuadamente, un individuo está en la capacidad de llevarse adecuadamente con su medio.
- **Percepción y expresión emocional:** Capacidad de percepción, estimar y mostrar emociones de manera exacta. Esta habilidad tiene que ver con determinar nuestras propias emociones o de los demás mediante las expresiones del cuerpo y tono de la voz, para poder controlarlas y a su vez poder reconocer la sinceridad y honestidad del resto de los individuos.

**d) Teoría de la inteligencia emocional según Daniel Goleman (1996).**

Define que la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer los sentimientos propios y ajenos, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.

**Dimensiones de la Inteligencia Emocional.**

Para Goleman, este tipo de inteligencia se compone de cinco aspectos, que de ellos se desprenden 25 aptitudes o competencias y que todas estas se pueden desarrollar o trabajar. (Maureira, 2018)

Inteligencia emocional, Competencias emocionales provenientes de Goleman modificado de Salvador, (2010) citado por (Maureira, 2018)

**Dimensiones de la Inteligencia Emocional**

Goleman (1996) menciona que esta inteligencia se conforma de por cinco dimensiones que se exponen a continuación:

1. **Autoconocimiento.** Goleman (1996) señala que el saber de nuestras emociones y orientarlas es fundamental y que así tendremos una vida plena. Además, menciona

que el ser consciente de nuestras emociones, el profundizar y confiar en uno mismo indica que se tiene un dominio propio.

2. **Autorregulación.** Habilidad que permite tratar con los sentimientos propios y adaptándolos al entorno en que se encuentra. Refiere que está dividido en, innovación, adaptabilidad, escrupulosidad, confiabilidad y autocontrol. (Goleman, 1996)
3. **Motivación.** Se refiere a hacer uso de las emociones y su sistema para provocarlo y tenerlo funcionando. Goleman (1996) señala que existe cuatro componentes que originan la motivación; la misma persona (visualizando), familiares, amigos y compañeros de trabajo, (soportes importantes), persona relevante (real o ficticia), y el ambiente (objetos que motivan).
4. **Empatía.** Goleman (1996) menciona que esta capacidad ayuda a la persona a darse cuenta de los deseos y necesidades ajenas, promoviendo relaciones con mayor eficacia. La empatía está subdividida en: consciencia política, hacer uso de la diversidad, estar enfocado en servir, ayudar y entender a los demás.
5. **Habilidades Sociales.** Goleman (1996) asegura que es una capacidad que produce sentimientos en otros, es fundamental para ser líder y tener mejores relaciones interpersonales. Al aprender a comunicarnos efectivamente, entender y estimar los sentimientos de otros, el manejo de la inteligencia emocional se vuelve de intrapersonal a interpersonal.

### **Importancia de la inteligencia emocional**

La inteligencia emocional puede influenciar en el rendimiento al incidir en el autoconcepto académico Modificando las percepciones del control, eficacia, competencia, etc. Muchos estudios afirman que hay una gran relación entre las variables metacognitivas como las creencias en auto eficacia y la autorregulación de las emociones, En relación con el rendimiento escolar (Vallés & Vallés, 2000, citado por Jiménez y López 2009).

Así podemos notar que las habilidades emocionales puestas en práctica ayudan a que las personas se adapten y puedan desarrollarse en el entorno educativo.

**Autocontrol:** Kanfer y Phillips (1970), mencionan que es la capacidad de la persona para controlar su propia conducta, es decir tener su conducta bajo su control. (Citado por Rezk, 1976)

Rehm (1991) citado por Paula (2007) refiere que el autocontrol se trata de los procesos de terapia que tiene la finalidad de brindar a un individuo herramientas o técnicas de tal modo que pueda controlar o manejar su comportamiento mediante diversas circunstancias, teniendo como finalidad conseguir objetivos en un futuro. Esta capacidad ayuda a hacer consciente todos aquellos procesos que no están en la parte consciente comúnmente, no están presente o de manera formal en nuestras en nosotros.

Polaino, Cabanyes y Armentía, (2003 citado por Arana 2014), define al autocontrol como una capacidad que tiene la persona para controlarse.

Gómez y Lasso (2013 citado por León y Peralta 2017) refiere que el autocontrol es una técnica para modificar el comportamiento y orientarla mediante la consciencia a una manera adecuada.

Webb, Yardley y Michie (2010 León y Peralta 2017) mencionan que el autocontrol viene a ser una habilidad personal que ayuda a manejar o controlar su comportamiento impulsivo o alguna reacción que sea capaz de mostrar.

**Autocontrol.** Tener manejo de impulsos y emociones que podrían perjudicar a uno y a los demás. Goleman, 2009)

**Desarrollo y creación del autocontrol:** Shaffer y Kipp (2007) menciona que desearon explicar cómo se desarrolla el autocontrol y todos están basados en dos supuestos:

- Las conductas de los infantes se controlan normalmente por elementos del entorno, como pueden ser familiares, personas importantes, profesores y medios de comunicación.
- Al pasar el tiempo, el control se internaliza de manera paulatina, mientras los niños van aprendiendo y conociendo las normas que poseen indicadores de autocontrol,



de este modo desarrollando habilidades que autorregulan y ayudan a conseguir que se cumplan dichas normas.

Algunos indicios de autorregulación nacen en algún momento a los dos años de vida, debido a que esta edad, se dan cuenta que pueden actuar con autonomía y tienen individualidad por tanto están separados y que su comportamiento da como resultado efectos que tienen que tolerar.

Cuando ya poseen entre 18 y 24 meses, los infantes denotan ciertas actitudes de acatamiento de órdenes, durante esta edad reconocen que el cuidador espera algo de ellos, siendo posible que obedezcan algunas órdenes y también puedan sentir angustia al no obedecer adecuadamente alguna regla, como lo puede ser botar algo o romper algo. Sin embargo, la conducta está controlada mayormente por medios externos porque buscan la aceptación y evitan la desaprobación por el resultado de sus actos. Aun así los niños comúnmente son poco obedientes, dicho comportamiento es observado cuando empiezan los dos años y es una edad muy significativa para los padres.

Los autores anteriores citando a Erickson refieren que infantes o niños tienen que luchar con el conflicto de autonomía vs duda y vergüenza, tienden a denotar independencia y autodeterminación realizando actos según consideren lo cual implica que puedan desobedecer y tener desaprobación.

Al comenzar a caminar y descubre que puede ser autónomo es capaz de no obedecer mediante la autoafirmación aclarando que solo obedece a algo específico o que desea hacer algo, o siendo desafiante al negar algo y renegar por eso que no desea hacer pedido por otro.

Según los niños van aprendiendo a comunicarse, adoptan modismos de los adultos generalmente cuando describen el resultado de acciones no aprobadas, de esta manera comienza a regularse y controlar la conducta. Un poco más de los dos años los niños expresan frases de negación y luego quieren hacer algo que se considera prohibido, así instruyéndose a sí mismos lo cual es un inicio en el autocontrol. En un estudio se pudo constatar que el habla es una buena herramienta para orientar el propio autocontrol del

niño entre los 18 a 30 meses de edad, siendo en esa etapa donde se desarrolla más esta capacidad.

Shaffer y Kipp (2007), refieren que en la adolescencia empiezan a autodescribirse y a describir a los demás, y al preguntar sobre ellos mismos y qué aspectos les agrada señalan comportamientos de autodisciplina; en cambio los niños denotan preocuparse por trasgresiones de autocontrol. Cuando son adolescentes el autocontrol llega a ser parte de sí mismo y de cómo ellos se perciben y a su vez algo que desean, por tal motivo describen actos de disciplina cuando halan de sí mismos.

De esta manera es posible influenciar de manera positiva a la generación de autocontrol en los niños y adolescentes por medio de ideas que denoten autodisciplina, expresándoles que son tranquilos, honestos, tenaces, tolerantes para así desarrollar estos conceptos en ellos mismos al reforzarlos para que así tenga una mejor imagen de sí mismos. Nace, Torner, et al. hicieron un estudio que demuestra que el reforzamiento de cualidades positivas en este aspecto mejora la conducta, de esta manera se sugiere que esta podría ser una técnica auto instructiva para regular el comportamiento. (Citado por Shaffer y Kipp, 2007)

Los autores señalan en investigaciones que se puede apreciar diferencias en cada individuo sobre las peticiones o normas a cumplir a los dos años. Un padre que denota ser crítico o insensible hace que los niños no tengan dominio de sí y desafíen a la autoridad, y sean conflictivos viéndolo durante la etapa preescolar y pubertad; la falta de disciplina en edades tempranas llegaría considerarse una cualidad desadaptativa. Los niños que poseen un buen autocontrol en su infancia tendrán una mejor conducta luego. La base fundamental del autocontrol se da en las edades de preescolar, y los que aprendieron en esas etapas de adolescentes se vuelven más competentes académicamente, con un grado de habilidades sociales alto, seguridad y confianza en sí mismos, y denotan mucho más autocontrol, que otros que de infantes no aprendieron a esperar la gratificación. (Shaffer y Kipp, 2007)

Este aspecto tratado no solamente se trata de una habilidad, sino un aspecto fundamental que influye bastante en el desarrollo de la persona, incidiendo en las metas que desea y

su autoestima, debido a que el adolescente persiste en ante las dificultades. (Shaffer y Kipp, 2007)

Páromo (2009) menciona que los padres de adolescentes tienen que buscar un equilibrio con respecto a los límites y la libertad que les dan llegando a maximizar su autoseguridad, madurez y control propio, en su capacidad de juicio, el equilibrio hará que desarrolle su propia autorregulación, si el padre o madre es muy estricto y limitante no generarán independencia y los permisivos no ayudarán a que sean responsables y seguros de sí.

Santos (2003) refieren que el autocontrol posee las siguientes etapas desde que el niño nace:

- Autocontrol no consciente (de 0 a 2 años): se trata de un autocontrol muy básico, que se da en actos automáticos por necesidad biológica la cual se va interiorizando gracias a la intervención externa de un adulto. El comportamiento se vuelve consciente paulatinamente y con intención.
- Autocontrol dependiente del control externo (de 2 a 3 años): es posible ver muchas acciones involuntarias, pero también con intencionalidad buscando alcanzar algo que los adultos mantienen en control, se manifiestan al infante cuando el adulto genera acciones de negación o también órdenes específicas. El infante denota actos de autocontrol por obtener aprobación o atención al obedecer.
- Inicio del autocontrol (de 3 a 4 años): durante esta edad se empieza a negar las órdenes, dese hacer solo las cosas, se oye frases como “solo yo” o “no, tu no” o también de manera clara dice que va a realizar algo por su cuenta.
- Autocontrol Elaborado (a partir de los 4 años): surgen modificaciones en el autocontrol, el comportamiento es más elaborado y busca maneras en su entorno de aplazar la gratificación y generar su propio control para que no le caiga alguna amonestación. Se comienza a interiorizar más, conoce el origen de alguna gratificación y se siente más satisfecho de otras; es capaz de esperar y hacer cosas determinadas centrándose en ello y disfrutándolo, en esta fase la moral se va desarrollando, los valores y reglas sociales.

### **Estadios del autocontrol**

Polaino, Lorente et al. (2003) refiere que Michtein y otros autores están de acuerdo con que existe dos estadios de comportamiento referidos al control:

- El primero: es el autocontrol decisional, se da cuando hay un problema que necesita ser respondido y solucionado en el momento, mediante la toma de decisiones, eligiendo una opción de muchas.
- El segundo: es el autocontrol prolongado, tiene que ver con prolongar el tiempo en que se permanece en control, para ello se necesita tomar decisiones continuamente y mantenerse en la conducta que se eligió.

### **Etapas del autocontrol**

Kanfer y Grimm (1998) elaboraron distintos modelos los cuales muestran las fases de cómo se va desarrollando y optimizando el autocontrol:

- Primero, se necesita que el individuo tenga un registro de su comportamiento por dos semanas, determinando los comportamientos donde se debe tomar acciones al respecto.
- Estar atento a las conductas repetitivas y escenarios en donde se manifiesta.
- Se plantean los objetivos sobre el problema a tratar para así generar una conducta, modificarla o desaparecerla según se establezca.
- Por último, se trata de cambiar el comportamiento a corto plazo para que así este mejore.

Se considera que mientras el tiempo pase los individuos ganarán capacidad y confianza, percibiendo la mejora en las respuestas y refuerzos que el medio le otorga.

El autocontrol tiene la finalidad de corregir el comportamiento, y para ello es necesario considerar los contextos en donde se manifiesta y se desee mejorar. **(Kazdin, 1978).**

### **Fases de autocontrol**

Olivares, R. (2001), refiere que las etapas para desarrollar autocontrol se dan primero por:

- La autoobservación: se le enseña a la persona a reconocer sus falencias, de tal modo que se conozca las particularidades de estos y determinar el inconveniente.

- Establecimiento de objetivos: la persona elige por cuenta propia el grado de autocontrol que quiere lograr.
- Adiestramiento en determinadas técnicas e implantación de pasos para realizarlo: se delimitan las técnicas o métodos de los cuales se hará uso para entrenar a la persona.
- Aplicación de las técnicas en una situación real: cuando el proceso se da de manera correcta el individuo está preparado para realizarlo en su vida diaria.
- Revisión de las aplicaciones con el terapeuta: luego utilizarlas en su diario se conocerá los problemas ocurridos y así trabajar en ello.
- Cuando se es capaz de dominar dichas etapas, significará que se ha trabajado de óptimamente el autocontrol.

**Tipos de autocontrol según Thoresen y Mahoney (1974):** Ambos autores piensan que una conducta de autocontrol tiene que ver bastante en el contexto en que se encuentra la persona. La finalidad de esto es que el individuo mismo sea su propio agente de cambio. De este modo, hay que determinar el nivel de autocontrol que posee el individuo en su conducta, considerando dos polos, uno de elevado control personal y el otro elevado control del ambiente.

Es por ello, que los autores consideran dos tipos de Autocontrol.

- Autocontrol Acelerativo.- viene a ser cuando el comportamiento dará una sensación no agradable a corto plazo, sin embargo a largo plazo será satisfactorio y beneficioso para el individuo.
- Autocontrol Descelerativo.- se trata de lo inverso, a corto plazo el comportamiento que se desea controlar da bienestar pero a largo plazo el resultado es negativo o insatisfactorio.

### **Teorías del autocontrol**

**Teoría psicoanalítica:** Cloninger (2003 citado por León, J. y Peralta, R. 2017) menciona que la persona no posee consciencia de lo que determina fundamentalmente su conducta. Significa que cuando un individuo consigue autocontrolarse entiende que la parte consciente es un factor causal y que la parte inconsciente determinaría una conducta descontrolada.

Freud percibe la personalidad como el sistema compuesto por tres componentes de la mente: superyó, yo y ello, los cuales funcionan de manera dinámica, el “ello” representa la parte inconsciente, el “superyó” ligado a una conducta moral y el “yo” es la razón, asimismo, refiere que los impulsos generan un comportamiento en la persona, señalando que durante el comienzo de la niñez la personalidad se va formando y es una etapa compleja de mucha importancia para esta, y la fase de la adolescencia es de vulnerabilidad para el individuo denotándose en cómo los impulsos interactúan cuando este socializa.

Así también, defendió la noción sobre que el autocontrol está relacionado con la generación de la fuerza del yo, y con respecto al superyó, este se refiere al manejo del actuar con bases morales en la persona, haciendo más firme la personalidad, en la cual la conducta moral es influenciada por el nivel que posee de autocontrol que desarrolla el ser humano. (Freud 1896).

**Teoría de Erick Erickson:** Erickson (2007 citado por León, Y. & Peralta, R. 2017) separa la vida en 8 fases: todas aquellas son diferentes y únicas, las cuales tienen problemáticas y necesidades específicas. Siendo:

- Confianza básica vs desconfianza,
- Iniciativa vs culpa,
- Industriosidad vs inferioridad,
- Identidad vs confusión de roles,
- Intimidad vs aislamiento,
- Generatividad vs estancamiento
- Integridad del yo vs desesperación.

(Arana, 2014) refiere que en donde se encuentra el autocontrol es en la etapa de la autonomía vs vergüenza, en la cual la persona consigue su autonomía o sentido de este, es decir por ejemplo: cuando un niño no cumple las expectativas de sus padres con respecto a controlar sus esfínteres puede sentir duda o vergüenza.

**Teoría conductista:** Hernández y Sánchez (2007 citado por León, J. y Peralta, R. 2017) refieren que hay variables las cuales alteran el comportamiento; es decir, se puede manejar el autocontrol al momento en que se cambian los sucesos en su entorno. Refieren esta capacidad implica dos respuestas: las respuestas que se van a controlar y las respuestas expresadas para tener control sobre el comportamiento deseado.

Skinner delimitó el autocontrol como la emisión de un comportamiento para modificar el entorno con propósito de alterar otras conductas. (Citado por Arana, 2014)

Nye (2002) señala que un individuo que posee autocontrol tiene la capacidad de conocer y manejar su comportamiento en diferentes situaciones. De la misma forma, hay resultados negativos, pudiendo llegar a perder la paciencia, entre otros; así mismo respuestas que han recibido castigo. En dichos contextos el autocontrol permite no realizar comportamientos aversivos, es decir, produce cambios conductuales.

#### **Dimensiones del autocontrol según Capanfóns y Silva (2001) adaptada por Ceria y Daset (2009)**

**Retroalimentación personal.** Manifiesta los comportamientos que se relacionan a la autoobservación; mejor dicho, en la adolescencia se busca las causas que expresan la propia conducta y el análisis de los entornos en las cuales se genera, dándose cuenta de los resultados de sus comportamientos. También, estos aspectos van a cumplir la función de guías para las decisiones de la persona.

**Retraso de la recompensa.** Se trata de la habilidad para controlar las respuestas de impulsividad, y de actuar en relación a efectos con demora vinculados normalmente al deber, y tiene que ver con aplazar la satisfacción que el impulso desea que se realice en el momento. Mejor dicho, se hace primero lo que se necesita para dejar luego lo que desea. De este modo los adolescentes que se deciden por conductas vinculadas a ejecutar responsabilidades sobre planes a largo plazo, se pueden describir como individuos que tienen a seleccionar opciones que tienen que ver con recompensas que llegarán en otro momento.

**Autocontrol procesual:** Durante esa fase el adolescente posee la propensión de hacer

una comparación de su conducta con lo que tiene que realizar, también, es capaz de sentir culpa o auto retribuirse según lo que resulte esa comparativa. Mejor dicho al comprar la conducta que está ejerciendo y viendo si es acorde a lo que él considera que debería ser, se sentirá satisfecho (si esa acorde) o no (si no es acorde).

**Sinceridad:** Tiene que ver con la manifestación de la conducta dependiente a lineamientos sociales y denotan la autenticidad de respuesta de la persona.

**Adolescencia:** Freire y Maggi (1992) refieren que la adolescencia es una etapa de crisis, porque sobrelleva un gran paso en la vida de la persona, la parte media entre el ser niño y ser adulto, consideran que la adolescencia está marcada por duelos los cuales desequilibran al adolescente pero que es necesario porque permitirá que su personalidad se constituya adecuadamente.

Koops (1996,) señala que la adolescencia es una fase en la cual existen cambios en la persona que se dan entre la niñez y adultez, determinado por muchos problemas y frustraciones.

La Organización Mundial de la Salud (2017), refiere durante etapa se generan modificaciones y es en donde comienza la metamorfosis del niño en adulto, donde este comienza a hacerse ideas sobre su futuro en diferentes aspectos de su vida.

### **Características de la Adolescencia.**

De acuerdo con Thompson, Manroe y Vaughan, hay tres áreas que se desarrollan en la adolescencia:

**Desarrollo físico:** Crecimiento de 20 a 30 centímetros de estatura.

### **Masculino:**

- La musculatura crece.
- Se engrosa la voz.
- El vello crece en el rostro, las axilas y la parte pública.



**Femenino:**

- Los pechos crecen y también el vello en la parte de las axilas y el pubis.
- Surge la menarquia (primera menstruación) entre los 10 y 18 años de edad.
- La pelvis femenina se comienza a ensanchar. (citado por Vizquerra, 2014)

**Desarrollo emocional:** Ceres, (1985, citado por León y Peralta) menciona que los adolescentes presencian eventos que les hace pensar y tener en claro las cosas que quieren en su futuro, como; crisis de personalidad y en el aspecto religioso, autonomía, rebeldía, alejamiento de la infancia y los sexos, indagación de su yo. Para luego poder hacer diferencias sobre lo que es positivo y negativo según su beneficio. Pueden ser influenciados ya que están culminando el desarrollo de su autoestima y personalidad.

**Desarrollo cognitivo:** Vygotsky, (2007, citado por León y Peralta) refiere que la generación de los conceptos que incidirán en el individuo se genera al inicio de la infancia y maduran en la primera etapa de la adolescencia. Además, pueden argumentar sobre lo que piensan y de sacar conclusiones por medio de la razón.

**Desarrollo social:** Iglesias (2013) refiere que existen 4 componentes a tener en cuenta,

- El conflicto a dependencia-independencia
- La relevancia de la imagen corporal,
- Las relaciones con otras personas de su edad
- La conformación de su identidad

Mejor dicho, desean la independencia, lo cual genera que se alejen de sus progenitores o cuidadores, suscitándose de vez en cuando discusiones por la necesidad de ser autónomos o tomar decisiones solos, haciéndolos que creen vínculos relevantes lejos del ambiente familiar buscando su propia identidad. (p.91)

Ante ello se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el efecto del programa “Mejorando mis emociones” sobre el autocontrol en los estudiantes del 3er año de secundaria de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila del distrito de la Banda de Shilcayo, 2019?

La justificación teórica: Permite investigar diferentes enfoques y teorías que ayudan diseñar el programa “Mejorando mis Emociones” a fin de analizar el efecto sobre el autocontrol en un grupo de adolescentes. Así mismo, los resultados del estudio sirven de base para posteriores investigaciones en la región San Martín.

La justificación práctica: Los hallazgos de la presente investigación facilitan elaborar programas de intervención, prevención y promoción en relación a las variables, de la misma manera se lleva a cabo junto con pedagogos de la institución educativa. Pretendiendo un mejor control emocional de los estudiantes, siendo ellos también parte principal del equipo multidisciplinario.

La Justificación por conveniencia: La realización de la tesis nos garantiza saber a fondo y de manera clara las variables de estudio, inteligencia emocional y autocontrol. Así también ayuda a conseguir la titulación de licenciadas en psicología.

La Justificación Metodológica: Para la investigación, se utiliza un instrumento de medición, el cuestionario de autocontrol infantil y adolescente CACIA, adaptado por Ceria y Daset (2009). Lo cual nos permite conocer el nivel de autocontrol en los estudiantes, y de esa manera aplicar nuestro programa “Mejorando mis emociones”. Dicho instrumento es aplicado a los estudiantes de 3° año de secundaria del colegio Cleofé Arévalo del Águila de la Banda de Shilcayo.

Como hipótesis general se plantea: El programa “Mejorando mis emociones” tiene efecto sobre el autocontrol, de los estudiantes del 3er año de secundaria de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila del distrito de la Banda de Shilcayo, 2019.

Algunas hipótesis específicas planteadas son:

- a) El programa “Mejorando mis emociones” tiene efecto sobre la retroalimentación personal, de los estudiantes del 3er año de secundaria de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila del distrito de la Banda de Shilcayo, 2019.
- b) El programa “Mejorando mis emociones” tiene efecto sobre el retraso de la recompensa, de los estudiantes del 3er año de secundaria de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila del distrito de la Banda de Shilcayo, 2019.

- c)** El programa “Mejorando mis emociones” tiene efecto sobre el autocontrol procesual, de los estudiantes del 3er año de secundaria de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila del distrito de la Banda de Shilcayo, 2019.
- d)** El programa “Mejorando mis emociones” tiene efecto sobre la sinceridad, de los estudiantes del 3er año de secundaria de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila del distrito de la Banda de Shilcayo, 2019.

Esta investigación tiene como objetivo general: Determinar el efecto del programa “Mejorando mis emociones” sobre el autocontrol en los estudiantes del 3er año de secundaria de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila del distrito de la Banda de Shilcayo, 2019.

Como objetivos específicos se ha planteado:

- a)** Determinar el efecto del programa “Mejorando mis emociones” sobre la retroalimentación personal en los estudiantes del 3er año de secundaria de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila del distrito de la Banda de Shilcayo, 2019.
- b)** Determinar el efecto del programa “Mejorando mis emociones” sobre el retraso de la recompensa en los estudiantes del 3er año de secundaria de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila del distrito de la Banda de Shilcayo, 2019.
- c)** Determinar el efecto del programa “Mejorando mis emociones” sobre el autocontrol procesual en los estudiantes del 3er año de secundaria de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila del distrito de la Banda de Shilcayo, 2019.
- d)** Determinar el efecto del programa “Mejorando mis emociones” sobre la sinceridad en los estudiantes del 3er año de secundaria de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila del distrito de la Banda de Shilcayo, 2019.

## II. MÉTODO

### 2.1 Tipo y diseño de investigación

#### **Diseño y tipo de Investigación.**

Este estudio corresponde a un diseño experimental, debido a que se manipulará una o más variables independientes, de tal modo para examina los resultados de la intervención en otras variables de carácter dependiente, en un contexto controlado. (Fleiss, 2013 y O'Brien, 2009).

Así como de tipo preexperimental ya que el grado de control que se tiene es muy poco; tiene que ver con aplicar algún tratamiento a determinada muestra o población y luego realizar una evaluación para conocer el cambio en nivel de la variable o variables medidas. (Campbell y Staley, 1966).

|   |    |   |    |
|---|----|---|----|
| G | O1 | X | O2 |
|---|----|---|----|

G: Grupo seleccionado

O1: Pre test

X: Tratamiento (programa)

O2: Post test

## 2.2 Operacionalización de la variable

| Variables          | Definición Conceptual  | Dimensiones                 | Definición Conceptual  | Definición Operacional   | Indicadores  |
|--------------------|--|-----------------------------|--|--|--|
| <b>Autocontrol</b> | Capanfóns y Silva (2001) definen el Autocontrol como la unión de conductas aprendidas por el hombre a lo largo de su vida, enfocándose en cambiar su comportamiento, teniendo como motivación fundamental la satisfacción de sus placeres. | Retroalimentación personal. | Muestra relación con la auto-observación de su propia conducta y la evaluación de los sucesos. | Puntajes obtenidos en el Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente. (CACIA) Capanfóns y Silvia (2001) | 16. Recordar normas de clases.<br>17. Saber lo bueno y lo malo.<br>21. Darme cuenta de lo que hago.<br>24. Imposible en distraerme.<br>26. Dificultad para solucionar problemas.<br>27. Trabajo por conveniencia.<br>33. Desconozco como tranquilizarme.<br>34. Admiración por los demás.<br>36. Olvido que debo hacer.<br>37. Me gusta que me alaben.<br>38. Poco trabajo en equipo.<br>57. Ofuscado de lo que pasará.<br>63. Conseguir lo que quiero.<br>65. Ganas de beber. |

---

|                           |   |   |
|---------------------------|---|---|
| Retraso de la recompensa. | <p>Habilidad para dominar sus respuestas impulsivas, teniendo como prioridad las ganas e interés al realizar de manera ordenada sus tareas.</p> | <p>70. Resultados diferentes.</p> <p>4. Quiero actuar bien.</p> <p>22. Pensamiento negativo.</p> <p>25. Confusión en dar respuestas.</p> <p>58. Actuar incorrectamente.</p> <p>66. Me perjudica lo que deseo.</p> <p>69. Inseguro al expresarme.</p> <p>9. Sé mis obligaciones en casa.</p> <p>53. Ahorro mi dinero.</p> <p>59. Me olvido de los deberes.</p> <p>62. Me olvido de las cosas.</p> <p>5. Me distraigo cuando estudio.</p> <p>55. Los deberes me aburren.</p> <p>1. Hago lo que me gusta.</p> <p>2. Prefiero hacer lo que me gusta.</p> <p>50. Soy ordenado.</p> <p>54. Actuó conscientemente.</p> |
|---------------------------|---|---|

---

---

Autocontrol  
procesual.

Se basa en la  
identificación de  
la misma  
conducta que  
debería  
cumplirse. De la  
misma forma se  
enfoca en las  
metas y frutos de  
propósitos que  
controlen los  
sentimientos de  
autoestima y  
satisfacción.

67. No cumplo obligaciones  
pero me divierto.
71. Me divierto dejando tareas.
6. Cuando me esfuerzo estoy a  
gusto.
8. Me critico al cometer errores.
10. Si se lo que hago, lo  
consigo.
13. Recuerdo lo que prometo.
14. Sé cómo funciona mi plan.
15. Tengo éxito al  
desempeñarme.
28. Prometo y lo cumplo.
29. Me animo al progresar.
32. Me cuestiono al momento  
de estudiar.
39. Como seré de grande.
43. Constantemente involucro  
mi pasado en mi presente.
-

|            |   |  |
|------------|---|--|
|            |   | 46. Estando tranquilo estoy mejor.         |
|            |   | 47. Me motiva el éxito.                    |
|            |   | 49. Disfruto pensando el futuro.           |
|            |   | 51. Exitoso de lo que hago.                |
|            |   | 56. Realizo lo que pienso.                 |
|            |   | 61. Elijo hacer lo que evito.              |
|            |   | 68. Opto hacer el bien.                    |
|            |   | 3. Intento ser puntual.                    |
|            |   | 18. Pienso en el actuar de mis amigos.     |
|            |   | 35. Soporto lo que no quiero.              |
|            |   | 40. Pienso en animarme.                    |
|            |   | 45. Soy consciente para evitar.            |
|            |   | 52. Comprendo las reacciones de los demás. |
|            |   | 7. Algunas veces soy tosco.                |
|            |   | 11. Soy puntual.                           |
|            |   | 12. Me agrada la comida.                   |
| Sinceridad | Está vinculado con el reflejo del comportamiento de dependencia de normas |  |



---

sociales y  
manifiesta la  
veracidad con la  
que el individuo  
evaluado ha  
respondido.

19. No hago caso a mis padres.  
20. Levanto los papeles del  
suelo.  
23. Algunas veces miento.  
30. No me gustan las groserías.  
31. Cumpro con lo que me  
piden.  
41. Me simpatizan todas las  
personas.  
42. No me gusta mucho  
escuchar a las personas.  
44. Soy solidario.  
48. No acabo lo que no me  
gusta.  
60. Acepto mis errores.  
64. A veces presumo.
-

| Nº | “Inteligencia Emocional” | Objetivos Específicos  | Actividades Metodológicas   | Materiales  | Tiempo      |
|----|--------------------------|--|---|---|-------------|
| 1  | Aplicación de Pre Test   | Establecer la línea base del nivel de Autocontrol, en los estudiantes del 3ro de secundaria. | Apertura del desarrollo de la actividad:<br>-Presentación de los facilitadores.<br>-Aplicación del Cuestionario de Autocontrol CACIA<br>-Cierre | Cuestionario de Autocontrol CACIA   | 60 minutos  |
| 2  | Autoconocimiento         | Facilitar el reconocimiento y aceptación de las características personales.                  | Apertura del desarrollo de la actividad:<br>-Presentación de los facilitadores.<br>-Dinámica.<br>-Desarrollo de la actividad.<br>-Cierre        | Hojas bond, lápices, proyector, laptop y otros requeridos para la dinámica. | 90 minutos. |
| 3  | Autoconocimiento         | Facilitar el reconocimiento y aceptación de las características personales                   | Apertura del desarrollo de la actividad:<br>-Presentación de los facilitadores.<br>-Dinámica.<br>-Desarrollo de la actividad.<br>-Cierre        | Hojas bond, lápices, proyector, laptop y otros requeridos para la dinámica. | 60 minutos. |

|   |                  |  |  |   |             |
|---|------------------|--|--|---|-------------|
| 4 | Autoconocimiento | Facilitar el reconocimiento y aceptación de las características personales   | Apertura del desarrollo de la actividad:<br>-Presentación de los facilitadores.<br>-Dinámica.<br>-Desarrollo de la actividad.<br>-Cierre | Hojas bond, lápices, proyector, laptop y otros requeridos para la dinámica. | 90 minutos. |
| 5 | Autorregulación  | Generar conocimiento sobre las emociones y expresión de las mismas, brindando estrategias que faciliten el control de ellas. | Apertura del desarrollo de la actividad:<br>-Presentación de los facilitadores.<br>-Dinámica.<br>-Desarrollo de la actividad.<br>-Cierre | Dado emocional, hojas bond, proyector, laptop, y otros.                     | 90 minutos. |
| 6 | Autorregulación  | Generar conocimiento sobre las emociones y expresión de las mismas, brindando estrategias que faciliten el control de ellas. | Apertura del desarrollo de la actividad:<br>-Presentación de los facilitadores.<br>-Dinámica.<br>-Desarrollo de la actividad.<br>-Cierre | Hojas bond, proyector, laptop, y otros.                                     | 60 minutos. |

|   |                 |  |  |   |             |
|---|-----------------|--|--|---|-------------|
| 7 | Autorregulación | Generar conocimiento sobre las emociones y expresión de las mismas, brindando estrategias que faciliten el control de ellas. | Apertura del desarrollo de la actividad:<br>-Presentación de los facilitadores.<br>-Dinámica.<br>-Desarrollo de la actividad.<br>-Cierre | Hojas bond, proyector, laptop, y otros.                             | 60 minutos. |
| 8 | Motivación      | Identificar las motivaciones internas y externas de los estudiantes a través de un plan de vida.                             | Apertura del desarrollo de la actividad:<br>-Presentación de los facilitadores.<br>-Dinámica.<br>-Desarrollo de la actividad.<br>-Cierre | Fichas de trabajo, hojas bond, plumones, proyector, laptop y otros. | 90 minutos. |
| 9 | Motivación      | Identificar las motivaciones internas y externas de los estudiantes a través de un plan de vida.                             | Apertura del desarrollo de la actividad:<br>-Presentación de los facilitadores.<br>-Dinámica.<br>-Desarrollo de la actividad.<br>-Cierre | Fichas de trabajo, hojas bond, plumones, proyector, laptop y otros. | 60 minutos. |

|    |         |   |  |   |             |
|----|---------|---|--|---|-------------|
| 10 | Empatía | Desarrollar en los estudiantes experiencias que les permitan ubicarse en el lugar de los demás, valorando los sentimientos de aquellos que lo rodean. | Apertura del desarrollo de la actividad:<br>-Presentación de los facilitadores.<br>-Dinámica.<br>-Desarrollo de la actividad.<br>-Cierre | Una caja de cartón,<br>papel para forrar,<br>proyector, laptop,<br>cortometraje y<br>otros. | 90 minutos. |
| 11 | Empatía | Desarrollar en los estudiantes experiencias que les permitan ubicarse en el lugar de los demás, valorando los sentimientos de aquellos que lo rodean. | Apertura del desarrollo de la actividad:<br>-Presentación de los facilitadores.<br>-Dinámica.<br>-Desarrollo de la actividad.<br>-Cierre | Hojas Bond,<br>lapiceros y otros.   | 60 minutos. |
| 12 | Empatía | Desarrollar en los estudiantes experiencias que les permitan ubicarse en el lugar de los demás, valorando los sentimientos de aquellos que lo rodean. | Apertura del desarrollo de la actividad:<br>-Presentación de los facilitadores.<br>-Dinámica.<br>-Desarrollo de la actividad.<br>-Cierre | Proyector, laptop,<br>cortometraje y<br>otros.  | 60 minutos. |

|    |                          |  |  |  |             |
|----|--------------------------|--|--|--|-------------|
| 13 | Habilidades sociales     | Generar en los estudiantes destrezas que les permitan tener una adecuada relaciones interpersonales.                             | Apertura del desarrollo de la actividad:<br>-Presentación de los facilitadores.<br>-Dinámica.<br>-Desarrollo de la actividad.<br>-Cierre                     | Fichas de trabajo, lápices, proyector, laptop y otros. | 60 minutos. |
| 14 | Habilidades sociales     | Generar en los estudiantes destrezas que les permitan tener una adecuada relaciones interpersonales.                             | Apertura del desarrollo de la actividad:<br>-Presentación de los facilitadores.<br>-Dinámica.<br>-Desarrollo de la actividad.<br>-Cierre                     | Fichas de trabajo, lápices, proyector, laptop y otros. | 60 minutos. |
| 15 | Habilidades sociales     | Generar en los estudiantes destrezas que les permitan tener una adecuada relaciones interpersonales.                             | Apertura del desarrollo de la actividad:<br>-Presentación de los facilitadores.<br>-Dinámica.<br>-Desarrollo de la actividad.<br>-Cierre                     | Fichas de trabajo, lápices, proyector, laptop y otros. | 90 minutos. |
| 16 | Aplicación del Post Test | Conocer la línea base del nivel de Autocontrol, después de la aplicación del programa, en los estudiantes del 3ro de secundaria. | Apertura del desarrollo de la actividad:<br>-Presentación de los facilitadores.<br>-Aplicación del Cuestionario de Autocontrol CACIA<br>-Cierre y compartir. | Cuestionario de Autocontrol CACIA y bocaditos.         | 60 minutos. |

### **2.3 Población, muestra y muestreo**

- Población: Conformada por 180 estudiantes del 3er año de secundaria del colegio Cleofé Arévalo del Águila.
- Muestra: Para la aplicación del programa “Mejorando mis emociones” participaron 30 estudiantes de ambos sexos, con las edades de 13 a 15 años, los que conformaron parte del grupo experimental.
- Muestreo: Por conveniencia.

#### **Criterios de selección**

Para la aplicación del programa “Mejorando mis emociones” sobre el autocontrol, se escogió una población específica de 180 estudiantes del tercer año de secundaria del colegio Cleofé Arévalo del Águila.

Participaron 30 estudiantes de ambos sexos que se encuentran en el tercer año de secundaria del colegio Cleofé Arévalo del Águila.

#### **Criterios de inclusión:**

- a) Alumnos matriculados en el año 2019, en el tercer año de secundaria, entre las edades de 13 a 15 años.
- b) Estudiantes que tengan resultados desfavorables en el cuestionario de autocontrol infantil y adolescente CACIA.

#### **Criterios de exclusión:**

- a) Alumnos que no tuvieron el consentimiento informado de sus padres.
- b) Alumnos que no pertenezcan al tercer año de secundaria.
- c) Estudiantes que presentan alguna discapacidad intelectual o sensorial.

### **2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.**

**Técnica:** Encuesta.

**Instrumentos:** Para la recolección de datos se aplicó un cuestionario de autocontrol infantil y adolescente CACIA, teniendo como autor a Capafóns y Silva (2001), adaptado por Ceria y Daset (2009), consta de 71 ítems, cuatro dimensiones, con

respuestas cerradas de “Si” y “No”. Para corregir la prueba se utilizará para mayor facilidad una plantilla transparente, que ayudará a sumar los círculos de la plantilla que deben coincidir con las respuestas dadas.

### **Validez y Confiabilidad**

La ejecución del Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente (CACIA) dentro de esta investigación se hará gracias a lo adaptado por Ceria y Daset (2009) los cuales validaron y corroboraron la fiabilidad del instrumento. La validez de contenido se dio gracias a la evaluación por medio de jueces que fueron expertos en la materia, siendo un total de 10 que también conocían de metodología de investigación, que ejercen el cargo de docencia en un grado alto. Dio como resultado que el total de las preguntas son válidas.

Con respecto a la confiabilidad se desarrolló el análisis psicométrico de la respectiva prueba; de acuerdo a las dimensiones el coeficiente Alfa de Cronbach en el “retraso de la recompensa” fue de 0.659, lo cual es aceptable; “autocontrol criterial” con una puntuación de 0.226 está muy bajo de según se espera; la “retroalimentación personal” con un puntaje de 0.784; el “autocontrol procesual” con 0.711 y la “sinceridad” con 0.705, estando por encima de 0.70 por tanto es confiable.

De esta manera las cuatro escalas del cuestionario poseen confiabilidad, eliminando la escala de autocontrol criterial, y otras preguntas debido a que no llegaban a cumplir con el valor requerido en psicometría y son los que se exponen a continuación:

- Retraso de la recompensa (RR): Ítems 2, 5, 64, 66, 78, 84 y 85.
- Autocontrol criterial (acc) en este sub test todos los ítems en su conjunto no han alcanzado el valor esperado: Ítems 6, 13, 33, 51, 58, 61, 62, 63, 68, y 72.
- Autocontrol procesual (ACP): Ítem 40.

Posteriormente se evaluó los 71 ítems según la escala estudiada, denotándose en conjunto que todos poseen correlación con respecto a las preguntas y la prueba superior a 0.2 y 0.70 en Alfa de Cronbach, indicando así que la prueba posee confiabilidad. La escala sinceridad detalla las particularidad del autocontrol individual, también, constata si el evaluado ha respondido con veracidad, confiabilidad y sinceridad. (Ceria y Daset, 2007).



Para validar el contenido se tuvo en cuenta a tres expertos que tuvieron la labor de analizar, evaluar y verificar el contenido de la investigación.

- Mg. Oscar Roberto Reátegui García, psicólogo.
- Mg. Zulma Sánchez Pérez, especialista en psicología educativa
- Dra. Norith Huamán Torrejón. Metodóloga

## **2.5 Métodos de análisis de datos**

En primer lugar, se organizó la información en el programa estadístico SPSS - 23, seguidamente, se depuraron los datos, luego se hizo los análisis estadísticos, descriptivos e inferenciales.

## **2.6 Aspectos Éticos**

Se pidió autorización al director y sub director de la Institución Educativa Cleofé Arévalo del Águila, para que autoricen la aplicación del programa “Mejorando mis emociones”, exponiendo los objetivos, la metodología, población y fechas correspondientes de su desarrollo. De la misma manera, se realizó las coordinaciones necesarias con el programa de estudios de Psicología de la Universidad César Vallejo de Tarapoto, para realizar y documentar lo cual permitió avalar el estudio. También, se buscó que los padres den consentimiento de tal forma que sus hijos sean parte de la investigación, siempre guardando sus datos en confidencialidad.

### III. RESULTADOS

Resultados del análisis descriptivo de los niveles de autocontrol y de sus dimensiones.

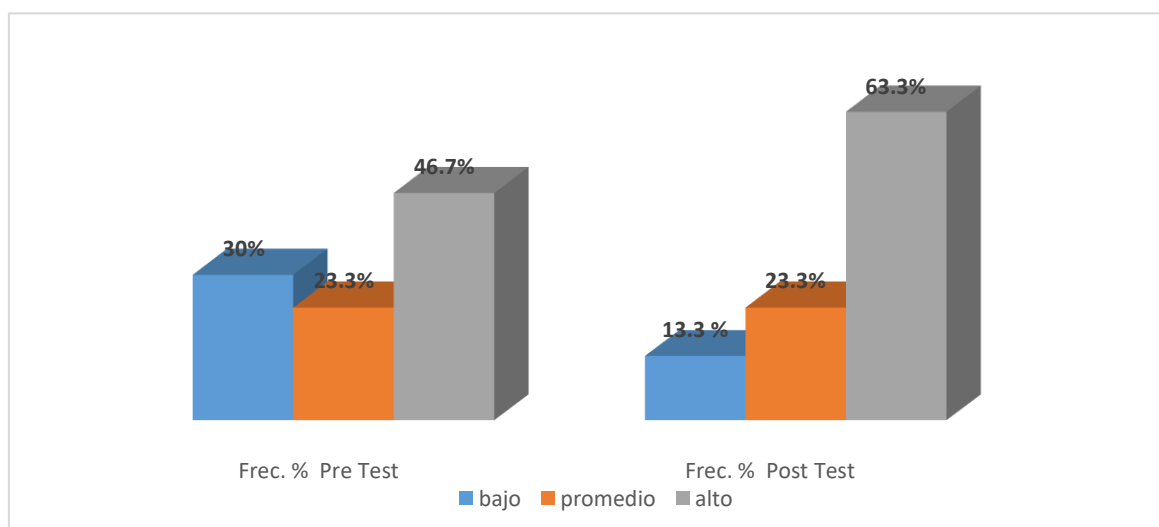
En la tabla 1 se muestra los resultados del nivel de autocontrol en los estudiantes del 3ro “E” nivel secundario de la Institución Educativa Cleofé Arévalo del Águila, obtenidos en el pre y post test.

**Tabla 1**

*Nivel de Autocontrol en los estudiantes del 3ro “E” nivel secundario de la Institución Educativa Cleofé Arévalo del Águila, en el Pre y Post test.*

| Variable    | Categorías | Pre Test   |            | Post Test  |            |
|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|             |            | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| Autocontrol | Bajo       | 9          | 30.0       | 4          | 13.3       |
|             | Promedio   | 7          | 23.3       | 7          | 23.3       |
|             | Alto       | 14         | 46.7       | 19         | 63.3       |
|             | Total      | 30         | 100.0      | 30         | 100.0      |

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes del 3ro “E” nivel secundario de la Institución Educativa Cleofé Arévalo del Águila.



**Figura 1.** El autocontrol antes y después de la implementación del programa “Mejorando mis emociones”

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes del 3ro “E” nivel secundario de la Institución Educativa Cleofé Arévalo del Águila.

## Interpretación

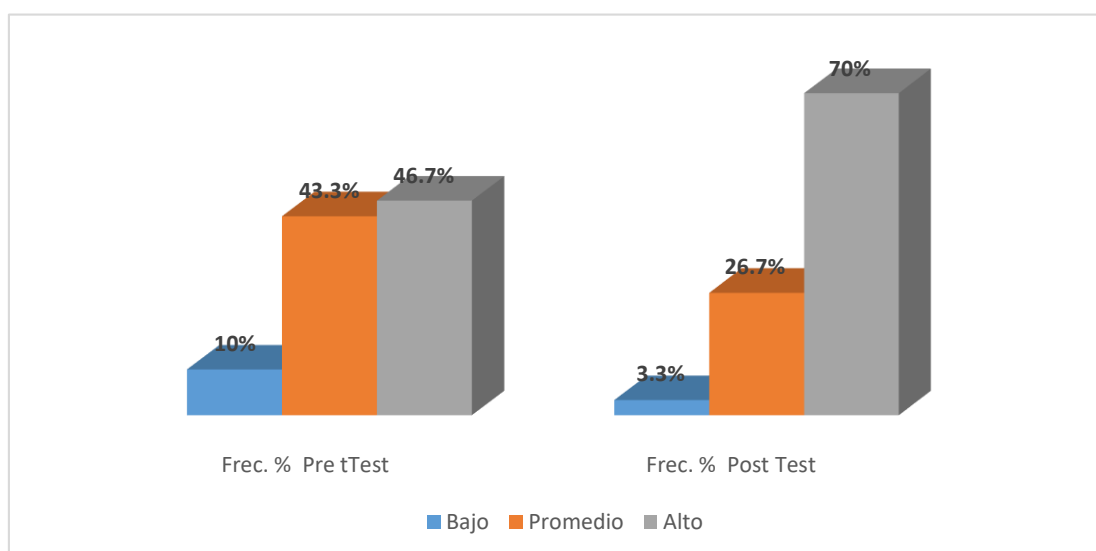
Al comparar el pre y post test, se observa que el 63% de los estudiantes del 3ro “E” nivel secundario de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila (post test) presentaron un nivel alto de autocontrol, lo que indica que el Programa “Mejorando mis emociones” incrementó sobre la variable de autocontrol. (Tabla 1).

**Tabla 2**

*Nivel de Retroalimentación Personal en los estudiantes del 3ro “E” nivel secundario de la Institución Educativa Cleofé Arévalo del Águila, en el Pre y Post test.*

| Variables                         | Categorías | Pre Test   |            | Post Test  |            |
|-----------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|                                   |            | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| <b>Retroalimentación Personal</b> | Bajo       | 3          | 10.0       | 1          | 3.3        |
|                                   | Promedio   | 13         | 43.3       | 8          | 26.7       |
|                                   | Alto       | 14         | 46.7       | 21         | 70.0       |
|                                   | Total      | 30         | 100.0      | 30         | 100.0      |

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes del 3ro “E” nivel secundario de la Institución Educativa Cleofé Arévalo del Águila.



**Figura 2.** La Retroalimentación Personal antes y después de la implementación del programa “Mejorando mis emociones”

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes del 3ro “E” nivel secundario de la Institución Educativa Cleofé Arévalo del Águila.

## Interpretación

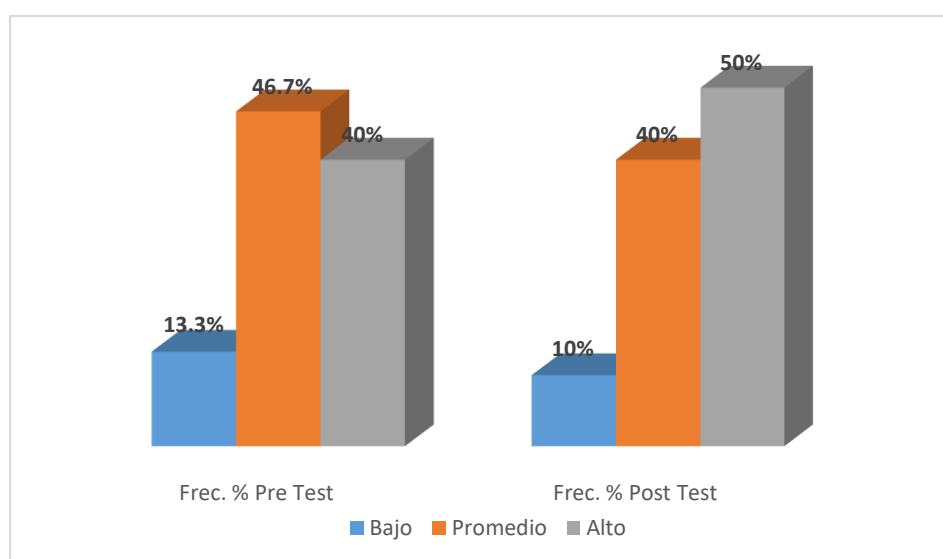
Al comparar el pre y post test, se observa que el 70% de los estudiantes del 3ro “E” nivel secundario de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila (post test) presentaron un nivel alto en la dimensión de retroalimentación personal, lo que indica que el Programa “Mejorando mis emociones” incrementó sobre esta dimensión. (Tabla 2).

**Tabla 3**

*Nivel de Retraso de la Recompensa en los estudiantes del 3ro “E” nivel secundario de la Institución Educativa Cleofé Arévalo del Águila, en el Pre y Post test.*

| Variable                 | Categorías | Pre Test   |            | Post Test  |            |
|--------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|                          |            | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| Retraso de la Recompensa | Bajo       | 4          | 13.3       | 3          | 10.0       |
|                          | Promedio   | 14         | 46.7       | 12         | 40.0       |
|                          | Alto       | 12         | 40.0       | 15         | 50.0       |
|                          | Total      | 30         | 100.0      | 30         | 100.0      |

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes del 3ro “E” nivel secundario de la Institución Educativa Cleofé Arévalo del Águila.



**Figura 3.** Retraso de la Recompensa antes y después de la implementación del programa “Mejorando mis emociones”

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes del 3ro “E” nivel secundario de la Institución Educativa Cleofé Arévalo del Águila.

## Interpretación

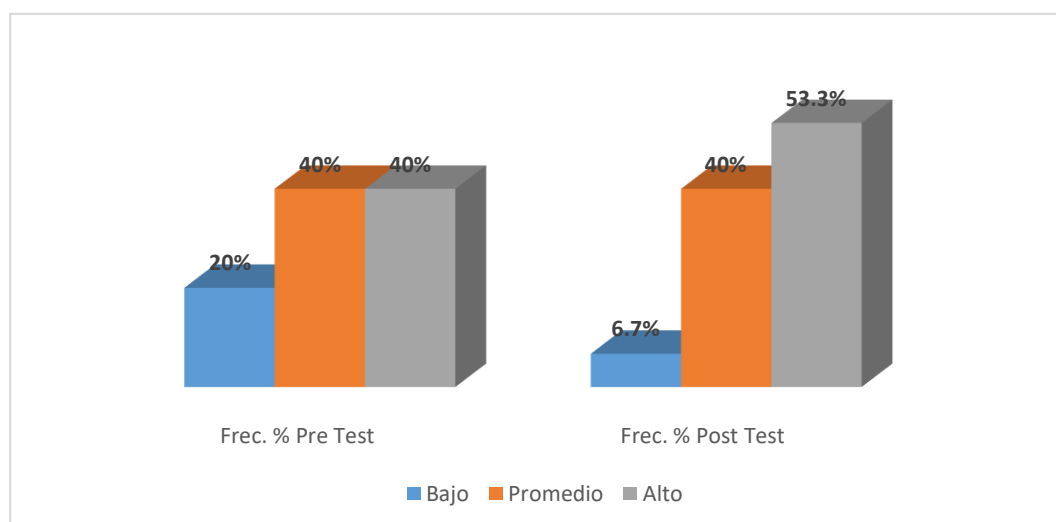
Al comparar el pre y post test, se observa que el 50% de los estudiantes del 3ro “E” nivel secundario de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila (post test) presentaron un nivel alto en la dimensión retraso de la recompensa, lo que indica que el Programa “Mejorando mis emociones” incrementó sobre esta dimensión. (Tabla 3).

**Tabla 4**

*Nivel de Autocontrol Procesual en los estudiantes del 3ro “E” nivel secundario de la Institución Educativa Cleofé Arévalo del Águila, en el Pre y Post test.*

| Variables                    | Categorías | Pre Test   |            | Pos Test   |            |
|------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|                              |            | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| <b>Autocontrol Procesual</b> | Bajo       | 6          | 20.0       | 2          | 6.7        |
|                              | Promedio   | 12         | 40.0       | 12         | 40.0       |
|                              | Alto       | 12         | 40.0       | 16         | 53.3       |
|                              | Total      | 30         | 100.0      | 30         | 100.0      |

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes del 3ro “E” nivel secundario de la Institución Educativa Cleofé Arévalo del Águila.



**Figura 4.** Autocontrol Procesual antes y después de la implementación del programa “Mejorando mis emociones”

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes del 3ro “E” nivel secundario de la Institución Educativa Cleofé Arévalo del Águila.

## Interpretación

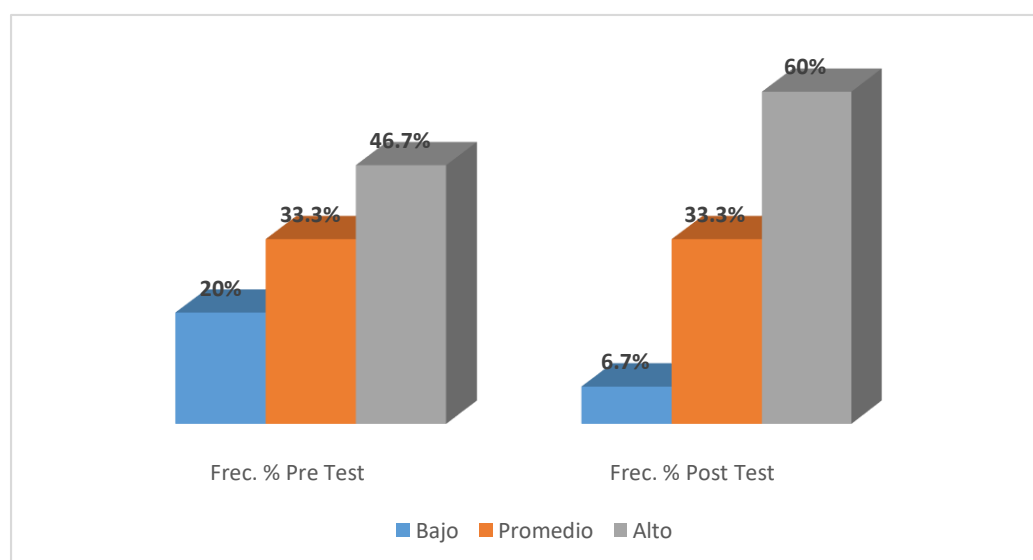
Al comparar el pre y post test, se observa que el 53% de los estudiantes del 3ro “E” nivel secundario de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila (post test) presentaron un nivel alto en la dimensión autocontrol procesual, lo que indica que el Programa “Mejorando mis emociones” incrementó sobre esta dimensión. (Tabla 4).

**Tabla 5**

*Nivel de Autocontrol Procesual en los estudiantes del 3ro “E” nivel secundario de la Institución Educativa Cleofé Arévalo del Águila, en el Pre y Post test.*

| Variables  | Categorías | Pre Test   |            | Pos Test   |            |
|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|            |            | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| Sinceridad | Bajo       | 6          | 20.0       | 2          | 6.7        |
|            | Promedio   | 10         | 33.3       | 10         | 33.3       |
|            | Alto       | 14         | 46.7       | 18         | 60.0       |
|            | Total      | 30         | 100.0      | 30         | 100.0      |

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes del 3ro “E” nivel secundario de la Institución Educativa Cleofé Arévalo del Águila.



**Figura 5.** Sinceridad antes y después de la implementación del programa “Mejorando mis emociones”

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes del 3ro “E” nivel secundario de la Institución Educativa Cleofé Arévalo del Águila.

## Interpretación

Al comparar el pre y post test, se observa que el 60% de los estudiantes del 3ro “E” nivel secundario de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila (post test) presentaron un nivel alto en la dimensión sinceridad, lo que indica que el Programa “Mejorando mis emociones” incrementó sobre esta dimensión. (Tabla 5).

### Resultados del análisis inferencial del autocontrol y de sus dimensiones

**Tabla 6**

*Autocontrol en los estudiantes de 3ro “E” nivel secundario de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila, antes y después del tratamiento.*

| Variable    | Pre- Test<br>(Rango<br>Promedio) | Pos- Test<br>(Rango<br>Promedio) | W     | Sig. |
|-------------|----------------------------------|----------------------------------|-------|------|
| Autocontrol | 11,23                            | 16,62                            | 1,812 | ,070 |

La prueba no paramétrica Wilcoxon mostró que no existe diferencias significativas ( $z=1,812$   $p = .070$ ) entre los rangos promedios del pre y pos test de los estudiantes del 3ro “E” secundaria de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila. Por otro lado, los valores de la media del pre y pos test son semejantes. (Tabla 6).

**Tabla 7**

*Retroalimentación personal en los estudiantes de 3ro “E” nivel secundario de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila, antes y después del tratamiento.*

| Dimensión                     | Pre- Test<br>(Rango<br>Promedio) | Pos- Test<br>(Rango<br>Promedio) | W     | Sig. |
|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-------|------|
| Retroalimentación<br>Personal | 11,63                            | 17,38                            | 1,694 | ,090 |

La prueba no paramétrica Wilcoxon mostró que no existe diferencias significativas ( $z=1,694$   $p = .090$ ) entre los rangos promedios del pre y pos test de los estudiantes del 3ro “E” secundaria de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila. Por otro lado, los valores de la media del pre y pos test son semejantes. (Tabla 7).

**Tabla 8**

*Retraso de la recompensa en los estudiantes de 3ro “E” nivel secundario de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila, antes y después del tratamiento.*

| <b>Dimensión</b>                    | <b>Pre- Test<br/>(Rango<br/>Promedio)</b> | <b>Pos- Test<br/>(Rango<br/>Promedio)</b> | <b>W</b> | <b>Sig.</b> |
|-------------------------------------|---|---|----------|-------------|
| <b>Retraso de la<br/>Recompensa</b> | 13,97                                     | 12,61                                     | 1,585    | ,113        |

La prueba no paramétrica Wilcoxon mostró que no existe diferencias significativas ( $z=1,585$   $p = .113$ ) entre los rangos promedios del pre y pos test de los estudiantes del 3ro “E” secundaria de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila. Por otro lado, los valores de la media del pre y pos test son semejantes. (Tabla 8).

**Tabla 9**

*Autocontrol procesual en los estudiantes de 3ro “E” nivel secundario de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila, antes y después del tratamiento.*

| <b>Variable</b>                  | <b>Pre- Test<br/>(Rango<br/>Promedio)</b> | <b>Pos- Test<br/>(Rango<br/>Promedio)</b> | <b>W</b> | <b>Sig.</b> |
|----------------------------------|---|---|----------|-------------|
| <b>Autocontrol<br/>Procesual</b> | 12,56                                     | 17.08                                     | ,046     | ,964        |

La prueba no paramétrica Wilcoxon mostró que no existe diferencias significativas ( $z=.046$   $p = .964$ ) entre los rangos promedios del pre y postest de los estudiantes del 3ro “E” secundaria de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila. Por otro lado, los valores de la media del pre y postest son semejantes. (Tabla 9).



**Tabla 10**

*Sinceridad en los estudiantes de 3ro “E” nivel secundario de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila, antes y después del tratamiento.*

| <b>Variable</b>   | <b>Pre- Test</b>        | <b>Pos- Test</b>        | <b>W</b> | <b>Sig.</b> |
|-------------------|-------------------------|-------------------------|----------|-------------|
|                   | <b>(Rango Promedio)</b> | <b>(Rango Promedio)</b> |          |             |
| <b>Sinceridad</b> | 16,00                   | 1.50                    | 4,648    | ,000        |

La prueba no paramétrica Wilcoxon mostró que existe diferencias significativas ( $z=4.648$ ,  $p = .000$ ) entre los rangos promedios del pre y pos test de los estudiantes del 3ro “E” secundaria de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila. Por otro lado, los valores de la media (post test) indican que el programa “Mejorando mis emociones”, mejoró significativamente la sinceridad en los estudiantes. (Tabla 10).

#### IV. DISCUSIÓN

La inteligencia emocional según Goleman viene a ser la capacidad de saber utilizar un sentimiento adecuado a cada situación que se nos plantea la experiencia, teniendo en cuenta la conciencia de nuestras emociones, así mismo permite comprender los sentimientos ajenos, al interactuar con la sociedad. Es así que se planeó como objetivo general el determinar el efecto del programa de inteligencia emocional “Mejorando mis emociones” sobre el autocontrol en los estudiantes del 3er año de secundaria, en las que se encontró que de manera general dichos alumnos tuvieron como resultados un 30.0% en el nivel bajo, 23.3% en el nivel promedio y 46.7% en el nivel alto.

Después de aplicar el programa de inteligencia emocional hubo un cambio muy leve en el autocontrol en los estudiantes, observando que en el nivel bajo se obtuvo un 13.3%, nivel promedio 23.3% y nivel alto un 63.3%.

Según la prueba de wilcoxon los resultados obtenidos mostraron un 0,070 en la variable de autocontrol, concluyendo así, que el programa de inteligencia emocional no tuvo un efecto significativo en los estudiantes del 3er año de secundaria.

Con respecto a los valores encontrados por dimensiones se llegó a concluir que en la retroalimentación personal se obtuvo un resultado de 0,090, en la dimensión de retraso de la recompensa un 0,113 y en el autocontrol procesual un 0,964, concluyendo también que en dichas dimensiones no hubo un efecto de mejora, sin embargo en la dimensión de sinceridad se obtuvo un 0,000 encontrando así mejoría en mencionada dimensión.

Así mismo investigaciones en otros países hallaron que no existe asociación entre el autocontrol y otros problemas psicosociales, tal es el caso de Arana, S. (2014) quien en su trabajo de investigación titulada: *Autocontrol y su relación con la autoestima en adolescentes*, concluyó que a) No hay relación significativa con respecto al autocontrol y la autoestima en la muestra, considerando que una no, es resultado de otra. b) Casi todos poseen faltas en el desarrollo de aquellos componentes fundamentales para el autocontrol, como son la tolerancia a eventos negativos, sistematización de acciones, consciencia del comportamiento y autoconocimiento. c) Los integrantes del estudio llegaron a tener altos puntajes con respecto a consciencia y autoconcepto, estos valoran más su comportamiento que tratar de optimizarlo. De

esta manera el 93% tuvo altos niveles de autoestima, y el 23% puntuó un adecuado autocontrol.

En tal sentido se llegó a concluir que el programa de inteligencia emocional “Mejorado mis emociones” no fue eficaz para los estudiantes por determinados factores, tales como, la aplicación de manera general del programa basado en inteligencia emocional y no haber abordado de manera específica para la mejora del autocontrol. Además, el tiempo fue otro factor determinante para los resultados del programa, lo cual recae en la necesidad de ampliar la intervención, individualizado a profundidad las dimensiones, tal como la dimensión de autocontrol procesual, donde se obtuvo menos efecto, debido a que los ítems que corresponden a esta área no fueron trabajados en su gran totalidad dentro de las sesiones, obteniendo resultados desfavorables. En así que estas limitaciones la tuvo Arana, S. (2014) quien menciona que una de sus limitaciones es que, casi todos poseen faltas en el desarrollo de aquellos componentes fundamentales para el autocontrol, como son la tolerancia a eventos negativos, sistematización de acciones, consciencia del comportamiento y autoconocimiento.

Finalmente, Serrano, M. y García, D. (2009). En su trabajo de investigación titulada: Autocontrol en adolescentes estudiantes del último año de secundaria, encontró que el Autocontrol se desarrolla distinto en varones y mujeres, pero eso dependerá del desarrollo de otros factores como las buenas relaciones sociales, la empatía y el autoconocimiento. También se tiene en cuenta que no es un elemento determinando durante la adolescencia el Autocontrol, porque esto puede modificarse durante las etapas posteriores y en toda la vida, dependiendo de los factores externos, la parte biológica, cultural, social y el ambiente, y otros que pueden incidir en el crecimiento del hombre.

## **V. CONCLUSIONES**

- 5.1 Respecto al objetivo general, se encontró que el programa “Mejorando mis emociones” no tuvo efecto sobre el autocontrol en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila.
- 5.2 Respecto al primer objetivo específico, se encontró que el programa “mejorando mis emociones” sobre la retroalimentación personal no tuvo efecto en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila.
- 5.3 Respecto al segundo objetivo específico, se encontró que el programa “Mejorando mis emociones” sobre el retraso de la recompensa no tuvo efecto en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila.
- 5.4 Respecto al tercer objetivo específico, se encontró que el programa “Mejorando mis sobre el autocontrol procesual no tuvo efecto en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila.
- 5.5 Respecto al cuarto objetivo específico, se encontró que el programa “Mejorando mis sobre la sinceridad, tuvo efecto en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila.

## **VI. RECOMENDACIONES**

Al encontrar que el programa de inteligencia emocional no tuvo un efecto significativo en el nivel del autocontrol en los estudiantes se recomienda:

- 6.1 Aplicar el programa de inteligencia emocional “Mejorando mis emociones” desde los primeros grados de educación secundaria con la finalidad de prevenir el déficit de autocontrol en edades posteriores, además de la aparición de otras problemáticas psicosociales.
- 6.2 Realizar talleres que promuevan habilidades de retroalimentación personal en estudiantes.
- 6.3 Fomentar actividades de programas de intervención sobre como incrementar el retraso de la recompensa en estudiantes de primaria y secundaria de la institución educativa.
- 6.4 Realizar actividades de prevención con respecto al autocontrol procesual con la finalidad de disminuir dicho problema psicosocial.
- 6.5 Reforzar en los estudiantes las habilidades y destrezas de la sinceridad.
- 6.6 Realizar réplicas de este programa preventivo en instituciones educativas estatales y/o particulares que presenten alumnos con déficit de autocontrol.

## REFERENCIAS

- Arana, S. (2014). *Autocontrol y su relación con la autoestima en adolescentes*. (Tesis para licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango. Guatemala. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Arana-Sharon.pdf>
- Capafóns, A. & Silva, F. (2001 cita de cita León Pacheco, N. y Peralta Vela, K. 2017). Cuestionario de Auto-Control Infantil y Adolescente. Madrid: TEA Ediciones, S.A.
- Carrasco, J. (2017) *relación entre la inteligencia emocional, autoeficacia general y variables sociodemográficas en pacientes ambulatorios del servicio de psicología de una clínica de lima metropolitana*. (Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú) Recuperado de: [http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/984/Relacion\\_Carrasco\\_Tacuri\\_Jennifer.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/984/Relacion_Carrasco_Tacuri_Jennifer.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Castillo M. y Sanclemente M. (2010). Influencia de la inteligencia emocional en la enseñanza, aprendizaje y evaluación de las ciencias naturales. (Tesis para el grado de magister). Universidad del Valle. Colombia. Recuperado de: <file:///C:/Users/COMPAQ/Downloads/7406-0395059.pdf>
- Exrtremera, N. y Fernández, P. (2013, agosto) Inteligencia emocional en adolescentes. *Revista padres y maestros*. Recuperado de: <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1170/993>
- Fernandes F.; Marín, F. y Urquijo, S. (2010). *Relación entre los constructos autocontrol y autoconcepto en niños y jóvenes*. (Tesis para licenciatura) Universidad de Mar del Plata, Argentina. Recuperado de: <file:///E:/a11v16n2.pdf>
- Fiestas, F. y Piazza, M. (2014) REVALENCIA DE VIDA Y EDAD DE INICIO DE TRASTORNOS MENTALES EN EL PERÚ URBANO: RESULTADOS DEL ESTUDIO MUNDIAL DE SALUD MENTAL, 2005. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/363/36331026006.pdf>
- Flores, K. (2016). Dimensiones de la personalidad y autocontrol en estudiantes del 5to de secundaria de una institución educativa estatal, Chiclayo 2016. (Tesis

- para licenciatura). Universidad señor de Sipán, Chiclayo. Perú. Recuperado de:  
<http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/3087/Tesis%20Dimensiones%20de%20la%20Personalidad%20y%20Autocontrol.pdf;jsessionid=015F214771A3D370987B130D9693BE1B?sequence=1>
- Gan, F. y Triginé. J. (2006) *Inteligencia emocional*. Recuperado de:  
<http://ebookcentral.proquest.com/lib/elibroindividuales/detail.action?docID=3228710>.
- García, Gómez, Sánchez, et al. (2016) Bienestar emocional. Recuperado de:  
<https://ebookcentral.proquest.com/lib/elibroindividuales/reader.action?docID=4675926&query=INTELIGENCIA%2BEMOCIONAL%2BVALLES>
- García, M. y Giménez, S. (2010) LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SUS PRINCIPALES MODELOS: PROPUESTA DE UN MODELO INTEGRADOR *revista digital del centro del profesorado Cuevas-olula almeria*. Recuperado de:  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3736408>
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Ed. Karios. Barcelona, España.
- Goleman, D. (2009) *La inteligencia emocional en la empresa*, recuperado de:  
<http://ebookcentral.proquest.com/lib/elibroindividuales/detail.action?docID=3181908>.
- Iglesias, J. (2013). *Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales*. Pediatría Integral. Recuperado de:  
<https://www.pediatriaintegral.es/wpcontent/uploads/2013/xvii02/01/8893%20Desarrollo.pdf>
- Jiménez, M. y López, E. (2009) Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de Psicología*. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80511492005.pdf>
- Kanfer, F., & Grimm, L. (1998). *Modificación de la conducta, Psicoterapias contemporáneas*. Bilbao: Grafo S.A.
- Kanfer, F., & Grimm, L. (1998). *Modificación de la conducta, Psicoterapias contemporáneas*. Bilbao: Grafo S.A.
- Kazdin, A. (1978). *Modificación de la conducta y sus aplicaciones prácticas*. México: El manual Moderno.

- Kazdin, A. (1978). *Modificación de la conducta y sus aplicaciones prácticas*. México: El manual Moderno.
- León, N. y Peralta, K. (2017) *Autoconcepto y autocontrol en estudiantes del nivel secundario de instituciones privadas de Lima sur 2016* (Tesis de Licenciatura) Universidad Peruana Unión. Perú. Recuperado de: [http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/378/Yulian\\_Tesis\\_bachiller\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/378/Yulian_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- López, O. (2008). *La Inteligencia emocional y las estrategias de aprendizaje como predictores del rendimiento académico en estudiantes universitarios*. (Tesis para el grado de magister). Universidad nacional mayor de San Marcos, Perú. Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/54232173.pdf>
- Maureira, F. (2018) *¿Qué es la inteligencia?*, Recuperado de: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/elibroindividuales/detail.action?docID=5513593>.
- Olivares, R., Méndez, C. & Lozada, A. (2001). *Técnicas de modificación de conducta*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Organización Mundial de la Salud. (2017). Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)
- Páramo, M. (2009). *“Adolescencia y Psicoterapia: Análisis de significados a través de grupos de discusión”*. (1ª Ed.) España: Ediciones Universidad Salamanca
- Paula, I. (2007). *¡No puedo más!: intervención cognitivo-conductual ante sintomatología depresiva en docentes*. Madrid: Muriel S. A. Recuperado de: [https://books.google.com.cu/books?id=Jm\\_g7SvRn6UC&pg=PA3&hl=es&source=gbs\\_selected\\_pages&cad=2#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.cu/books?id=Jm_g7SvRn6UC&pg=PA3&hl=es&source=gbs_selected_pages&cad=2#v=onepage&q&f=false)
- Polaino-Lorente, A. Cabanyes, J. Armentía A. (2003). *“Fundamentos de Psicología de la Personalidad”*. España: Rialp S.A.
- Rezk, M. (1976) Autocontrol: nociones básicas e investigación fundamental. *Revista latinoamericana de psicología*. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80580303.pdf>
- Salvador, C. (2010) *Análisis transcultural de la inteligencia emocional*. Recuperado de: <https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=BRS4mDqa2CoC&oi=fnd&pg=PA11&dq=%22caracter%C3%ADsticas+de+la+inteligencia+emoci>



onal%22&ots=4C6O6N\_9E6&sig=tSRqIpKxhpsdFCug8tvPKgajtmI#v=one  
page&q=%22caracter%C3%ADsticas%20de%20la%20inteligencia%20emo  
cional%22&f=false

- Santos, M. (2003). “Desarrollo Socioafectivo e Intervención con las Familias”. España: Ministerio de Educación Cultura y Deportes, Secretaría de educación y formación profesional.
- Shaffer, D. y Kipp, K. (2007) “Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia”. (7ª Ed.) México: Thomson Editores S. A.
- Sifuentes, E. (2017). La influencia de la inteligencia emocional en el rendimiento matemático de alumnos de educación secundaria. (Tesis para licenciatura) Universidad de Madrid. Madrid. Recuperado de: [file:///C:/Users/COMPAQ/Downloads/Tesis%20Doctoral\\_M%C2%AA%20Elisabet%20Cifuentes%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/COMPAQ/Downloads/Tesis%20Doctoral_M%C2%AA%20Elisabet%20Cifuentes%20(3).pdf)
- Thoresen, C. E. Mahoney, M. J. (1974). Behavior self-control. New York: Holt, Rinehart Winston.
- Ysern, P. (2016). Relación entre la inteligencia emocional, recursos y problemas psicológicos, en la infancia y adolescencia. (Tesis doctoral). Universidad de valencia. España. Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/75988838.pdf>

## **ANEXOS**

### Matriz de consistencia

Título: “Efecto del programa “Mejorando mis emociones” sobre el autocontrol en los estudiantes del 3er año de secundaria de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila del distrito de la Banda de Shilcayo, 2019”

| Formulación del problema   | Objetivos  | Hipótesis  | Técnica e Instrumentos  |
|--|--|--|---|
| <b>Problema general</b><br>¿Cuál es el efecto del programa “Mejorando mis emociones” sobre el autocontrol en los estudiantes del 3er año de secundaria de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila del distrito de la Banda de Shilcayo, 2018? | <b>Objetivo general</b><br>- Determinar el efecto del programa “Mejorando mis emociones” sobre el autocontrol en los estudiantes del 3er año de secundaria de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila del distrito de la Banda de Shilcayo, 2018.<br><br><b>Objetivos específicos</b><br>- Determinar el efecto del programa “Mejorando mis emociones” sobre la retroalimentación personal en los estudiantes del 3er año de secundaria de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila del distrito de la Banda de Shilcayo, 2018.<br>- Determinar el efecto del programa “Mejorando mis emociones” sobre el retraso de la recompensa en los estudiantes del 3er año de secundaria de la institución educativa | <b>Hipótesis general</b><br>- El programa “Mejorando mis emociones” tiene efecto sobre el autocontrol, de los estudiantes del 3er año de secundaria de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila del distrito de la Banda de Shilcayo, 2018.<br><br><b>Hipótesis Específicas</b><br>- El programa “Mejorando mis emociones” tiene efecto sobre la retroalimentación personal, de los estudiantes del 3er año de secundaria de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila del distrito de la Banda de Shilcayo, 2018.<br>- El programa “Mejorando mis emociones” tiene efecto sobre el retraso de la recompensa, de los estudiantes del 3er año de | <b>Técnica</b><br>• Encuesta<br><br><b>Instrumentos</b><br>• Cuestionario |

|   |   |  |                            |    |   |                        |                  |
|---|---|--|----------------------------|----|---|------------------------|------------------|
|   | <p>Cleofé Arévalo del Águila del distrito de la Banda de Shilcayo, 2018.</p> <p>- Determinar el efecto del programa “Mejorando mis emociones” sobre el autocontrol procesual en los estudiantes del 3er año de secundaria de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila del distrito de la Banda de Shilcayo, 2018.</p> | <p>secundaria de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila del distrito de la Banda de Shilcayo, 2018.</p> <p>- El programa “Mejorando mis emociones” tiene efecto sobre el autocontrol procesual, de los estudiantes del 3er año de secundaria de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila del distrito de la Banda de Shilcayo, 2018.</p> <p>- El programa “Mejorando mis emociones” tiene efecto sobre la sinceridad, de los estudiantes del 3er año de secundaria de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila distrito de la Banda de Shilcayo, 2018.</p> |                            |    |   |                        |                  |
| <b>Diseño de investigación</b>  | <b>Población y muestra</b>  | <b>Variables y dimensiones</b>   |                            |    |   |                        |                  |
| Diseño de investigación experimental de tipo pre experimental                                 | <b>Población</b><br>Conformada por 180 estudiantes del 3er año de secundaria del colegio Cleofé Arévalo del Águila.   | <b>Variables</b>   | <b>Dimensiones</b>         |    |   |                        |                  |
| <table><tr><td>G</td><td>O1</td><td>X</td><td>O2</td></tr></table>                            | G   | O1   | X                          | O2 | <b>Muestra</b><br>Para la aplicación del programa “Mejorando mis emociones” participaron 30 estudiantes de ambos sexos, con las edades de 13 a 15 años, los que conformaron parte del grupo experimental. | Inteligencia Emocional | Autoconocimiento |
| G   | O1  | X  | O2                         |    |   |                        |                  |
| <p>G: Grupo seleccionado<br/>O1: Pre test<br/>X: Tratamiento (programa)<br/>O2: Post test</p> |   | Autorregulación  |                            |    |   |                        |                  |
|   |   | Motivación   |                            |    |   |                        |                  |
|   |   | Empatía  |                            |    |   |                        |                  |
|   |   | Habilidades Sociales   |                            |    |   |                        |                  |
|   |   | Autocontrol  | Retroalimentación personal |    |   |                        |                  |

|  |  |  |                        |  |
|--|--|--|------------------------|--|
|  |  |  | Retraso de recompensas |  |
|  |  |  | Autocontrol procesual  |  |
|  |  |  | Sinceridad             |  |

## Instrumento de recolección de datos

### CUESTIONARIO DE AUTOCONTROL INFANTIL Y ADOLESCENTE (CACIA)

**Nombre:** ..... **Edad:** .....

#### INSTRUCCIONES

En las siguientes páginas encontrarás una serie de frases que quizá describan cómo te comportas, piensas o sientes. Cuando leas cada frase pon una (X) sobre SI, si te describe. Si no te describe, coloca una marca (X) sobre el NO.

|     |   |    |    |
|-----|---|----|----|
| 1.  | Normalmente hago las cosas que realmente me gustan, aunque haya cosas más urgentes que hacer.                                   | SÍ | NO |
| 2.  | Casi siempre hago las cosas que me gustan, aunque tenga cosas importantes que hacer.  | SÍ | NO |
| 3.  | Cuando quiero llegar temprano a un sitio, me fijo una hora determinada para salir.  | SÍ | NO |
| 4.  | Cuando me dicen que debo portarme bien, suelo preguntar “¿Qué quiere decir eso?”  | SÍ | NO |
| 5.  | Cuando estoy aburrido pero quiero estudiar, procuro quitar de mi vista todo lo que me pueda distraer (juguetes, revistas, etc.) | SÍ | NO |
| 6.  | Cuando consigo cosas por encima de lo que me había propuesto y sé que se debe a mi esfuerzo, me siento más a gusto.             | SÍ | NO |
| 7.  | A veces soy brusco (a) con los demás.   | SÍ | NO |
| 8.  | Cuando cometo errores me critico a mí mismo.  | SÍ | NO |
| 9.  | Recuerdo mis obligaciones en casa.  | SÍ | NO |
| 10. | Para mí es importante saber lo que tengo que hacer para saber si lo estoy consiguiendo.   | SÍ | NO |
| 11. | Llego puntual a todos los sitios.   | SÍ | NO |
| 12. | Me gusta todo tipo de comida.   | SÍ | NO |

|     |  |    |    |
|-----|--|----|----|
| 13. | Cuando prometo algo y me cuesta cumplirlo, procuro tenerlo en la cabeza y recordármelo.    | SÍ | NO |
| 14. | Si pongo un plan en marcha, quiero saber por mis propios medios cómo me va funcionando.    | SÍ | NO |
| 15. | Cuando me esfuerzo por algo, sé si voy teniendo éxito en mi desempeño.                     | SÍ | NO |
| 16. | Me cuesta mucho recordar las normas de clase, aunque las sepa.                             | SÍ | NO |
| 17. | A veces me dicen que soy incapaz de saber lo que está bien o mal hecho.                    | SÍ | NO |
| 18. | Suelo pensar en por qué mis amigos se comportan de la manera en que lo hacen.              | SÍ | NO |
| 19. | A veces desobedezco a mis padres.  | SÍ | NO |
| 20. | Recojo los papeles que otros tiran al suelo.   | SÍ | NO |
| 21. | Me cuesta darme cuenta qué cosas de las que hago les gustan a mis amigos.                  | SÍ | NO |
| 22. | Cuando soy incapaz de hacer algo que me cuesta, pienso que se debe a la mala suerte.       | SÍ | NO |
| 23. | A veces digo mentiras a mis compañeros.  | SÍ | NO |
| 24. | Cuando algo me da mucho miedo, me es imposible pensar en cosas que me distraigan.          | SÍ | NO |
| 25. | Cuando me preguntan “¿Por qué haces eso?”, me quedo sin saber qué responder.               | SÍ | NO |
| 26. | Cuando alguien me cuenta sus problemas, me cuesta saber cómo los puedo solucionar.         | SÍ | NO |
| 27. | Sólo trabajo cuando por ello puedo conseguir cosas enseguida.                              | SÍ | NO |
| 28. | Si me prometo algo a mí mismo, intento pensar en si lo que hago es lo que me he prometido. | SÍ | NO |
| 29. | Me animo a mí mismo a mejorar, sintiéndome especial cuando progreso en algo.               | SÍ | NO |
| 30. | Corrijo a los demás cuando dicen groserías.  | SÍ | NO |

|     |  |    |    |
|-----|--|----|----|
| 31. | Hago inmediatamente lo que me piden.   | SÍ | NO |
| 32. | Cuando quiero estudiar más, busco las maneras de conseguirlo, empezando por preguntarme qué es lo que me impide estudiar.  | SÍ | NO |
| 33. | Desconozco qué puedo hacer para tranquilizarme cuando estoy Nervioso.  | SÍ | NO |
| 34. | Cuando me aguanto algo que me duele (un brazo roto, una herida, etc.) Me imagino a los demás admirados por mi valentía.  | SÍ | NO |
| 35. | Si tengo que resistir algo que me hace daño (que alguien me limpie una herida, que me pongan una inyección, etc.) me propongo soportar todo lo que haga falta para no tener que repetirlo. | SÍ | NO |
| 36. | A medida que voy consiguiendo lo que quiero, se me olvida ver lo que queda por hacer.  | SÍ | NO |
| 37. | Cuando me porto bien y me cuesta hacerlo (por ejemplo, hacer una tarea sin ganas, estar callado en clase, etc.) lo hago, sobre todo, porque me gusta que me alaben                         | SÍ | NO |
| 38. | Cuando hago algo en equipo, soy incapaz de saber la parte del resultado que se debe a mi trabajo.  | SÍ | NO |
| 39. | A menudo pienso en cómo seré de mayor.   | SÍ | NO |
| 40. | Cuando quiero dejar de hacer algo que me gusta, pero no debo, procuro pensar en las razones que tengo para ello.   | SÍ | NO |
| 41. | Todas las personas me caen muy bien  | SÍ | NO |
| 42. | Alguna vez he hecho como que no oía cuando me llamaban.  | SÍ | NO |
| 43. | A menudo recuerdo las cosas que hacía antes y las comparto con las que hago ahora.   | SÍ | NO |
| 44. | Comparto todas mis cosas con los demás.  | SÍ | NO |
| 45. | Si voy a hacer algo que he prometido evitar, oigo la voz de mi conciencia.   | SÍ | NO |
| 46. | Cuando me pongo nervioso intento tranquilizarme, ya que así las cosas me salen mejor.  | SÍ | NO |



|     |  |    |    |
|-----|--|----|----|
| 47. | Cuando tengo éxito en cosas de poca importancia, me animo para continuar haciéndolas.                                | SÍ | NO |
| 48. | Me es difícil acabar mi trabajo si no me gusta.  | SÍ | NO |
| 49. | Disfruto imaginándome cosas que me gustaría que ocurriesen.  | SÍ | NO |
| 50. | Ante todo, prefiero terminar una tarea que tengo que hacer y después comenzar con las cosas que realmente me gustan. | SÍ | NO |
| 51. | Aunque los demás no me digan nada, me siento muy bien si hago algo difícil y complicado                              | SÍ | NO |
| 52. | Cuando hago algo a propósito, me doy cuenta de cómo reaccionan los demás.  | SÍ | NO |
| 53. | Si quiero ahorrar dinero, voy anotando el dinero que gasto para saber lo que me queda.                               | SÍ | NO |
| 54. | Actuó de acuerdo a lo que deseo en el momento.   | SÍ | NO |
| 55. | Tiendo a retrasar los deberes que me aburren, aunque los puedo hacer enseguida.                                      | SÍ | NO |
| 56. | Simplemente diciéndome con el pensamiento lo que debo hacer me es más fácil hacerlo bien                             | SÍ | NO |
| 57. | Me es difícil saber lo que pasará si hago algo.  | SÍ | NO |
| 58. | Me cuesta cambiar mi manera de actuar, ya que me es difícil darme cuenta cuando hago algo incorrecto.                | SÍ | NO |
| 59. | Suelo olvidarme de anotar los deberes de clase que tengo que hacer en casa.  | SÍ | NO |
| 60. | Cuando digo o hago algo malo, siempre pido disculpas.  | SÍ | NO |
| 61. | Me gustaría ser un sabio para conocer por qué hago las cosas que preferiría evitar hacer.                            | SÍ | NO |
| 62. | Cuando tengo muchas cosas que hacer me olvido de realizar una lista para recordarlas.                                | SÍ | NO |

|     |   |    |    |
|-----|---|----|----|
| 63. | Cuando me esfuerzo por algo, me es difícil saber si voy consiguiendo lo que quería.                           | SÍ | NO |
| 64. | A veces soy presumido delante de mis compañeros.  | SÍ | NO |
| 65. | Cuando tengo mucha sed y es imposible beber agua en ese momento, sólo pienso en las ganas que tengo de beber. | SÍ | NO |
| 66. | Me cuesta creer que hacer siempre lo que deseo puede perjudicarme.  | SÍ | NO |
| 67. | Creo que uno tiene derecho a divertirse aunque no haya cumplido antes con sus obligaciones                    | SÍ | NO |
| 68. | Cuando hago algo bien, disfruto un rato por haberlo hecho.  | SÍ | NO |
| 69. | Si he cogido algo que no es mío y me dicen “¿Por qué lo has hecho?”, me quedo sin saber qué decir.            | SÍ | NO |
| 70  | Las cosas suelen salirme al revés de como yo pensaba que saldrían.  | SÍ | NO |
| 71. | Cuando dejo las tareas sin hacer, sólo pienso en las cosas con que me estoy divirtiendo.                      | SÍ | NO |

## Validación de instrumentos

# INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

### INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

#### I. DATOS GENERALES

Apellidos y nombres del experto : Oscar Roberto Reátegui García.  
 Institución donde labora : UCV, UPEU, CSM.  
 Especialidad : Psicología Educativa.  
 Instrumento de evaluación : CACIA.  
 Autor (s) del instrumento (s) : Luc Gonzales, Sandra L., Sengama Mondo, Angella Evanna.  
 Orón Grande de Dios, Diana Isabel.

#### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

| CRITERIOS       | INDICADORES   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
|-----------------|---|---|---|---|---|----|
| CLARIDAD        | Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales.  |   |   |   |   | +  |
| OBJETIVIDAD     | Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.   |   |   |   |   | +  |
| ACTUALIDAD      | El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable:   |   |   |   | + |    |
| ORGANIZACIÓN    | Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable: de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación. |   |   |   |   | +  |
| SUFICIENCIA     | Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.  |   |   |   |   | +  |
| INTENCIONALIDAD | Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio.   |   |   |   |   | +  |
| CONSISTENCIA    | La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.   |   |   |   |   | +  |
| COHERENCIA      | Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable:   |   |   |   |   | +  |
| METODOLOGÍA     | La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.   |   |   |   |   | +  |
| PERTINENCIA     | La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.   |   |   |   |   | +  |
| PUNTAJE TOTAL   |   |   |   |   |   | 49 |

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

#### III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Lista para su aplicación

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

4.9

Tarapoto, 26 de Febrero de 2019

Mg. Oscar Roberto Reátegui García  
 PSICÓLOGO  
 C.P.S. 17285

Sello personal y firma

# **FORMATO DE PAUTAS PARA LA VALIDACIÓN DEL MATERIAL IMPRESO DE LA OPS CON RESULTADOS DE APLICACIÓN AL GRUPO DE EXPERTOS EVALUADORES**

FORMATO DE PAUTAS PARA VALIDACIÓN DE MATERIAL IMPRESO DE LA OPS CON RESULTADOS DE APLICACIÓN AL GRUPO DE EXPERTOS EVALUADORES.

Evaluación por criterios de validación de la herramienta educativa por parte del grupo de sesiones.

## **I. DATOS GENERALES**

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Lic. Mg. Oscar Roberto Reátegui García.

INSTITUCIÓN DONDE LABORA : Universidad César Vallejo.

ESPECIALIDAD : Psicología Educativa

INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN : Programa "Mejorando mis emociones"

AUTORES DEL INSTRUMENTO : Leo Gonzales, Sandra Lily, Oración Grandez de Diaz Diana Isabel, Sanguma Mendo Angela Ivanna.

## **II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

| Experto  | Presenta un tema específico en forma completa | El contenido o mensaje es comprensible | Las ilustraciones aclaran o complementan lo escrito | El tamaño de la letra, facilita la escritura | Consta de elementos de resumen del mensaje | Existen elementos para resaltar las ideas importantes | No se recarga de información | Usa un lenguaje que la población entiende |
|----------|---|--|---|--|--|---|------------------------------|---|
| 1        | 5   | 5                                      | 4   | 5  | 5  | 5   | 5                            | 5   |
| 2        |   |  |   |  |  |   |                              |   |
| 3        |   |  |   |  |  |   |                              |   |
| 4        |   |  |   |  |  |   |                              |   |
| promedio |   |  |   |  |  |   |                              |   |

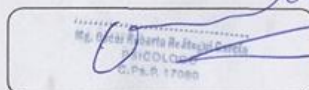
## **III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD**

El instrumento cumple con los estándares de investigación.

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

39

Lugar, día, mes de 26 de febrero de 2019.

  
Oscar Roberto Reátegui García  
C.P.R. 17080

Sello personal y firma

# INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

## INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

### I. DATOS GENERALES

Apellidos y nombres del experto : Sánchez Pérez Zulma  
 Institución donde labora : ALDEA INFANTIL VIRGEN DEL PILAR  
 Especialidad : PSICOLOGIA  
 Instrumento de evaluación : CUESTIONARIO de Autocontrol Infantil y Adolescente  
 Autor (s) del instrumento (s) : Las Gonzalez, Sandra Lily, Orcon Grande de Diaz, Diana Isobel, Sanyama Mendo, Angela Ivanna.

### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

| CRITERIOS       | INDICADORES   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
|-----------------|---|---|---|---|---|----|
| CLARIDAD        | Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales   |   |   |   |   | ✓  |
| OBJETIVIDAD     | Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.   |   |   |   |   | ✓  |
| ACTUALIDAD      | El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable:   |   |   |   | ✓ |    |
| ORGANIZACIÓN    | Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable: de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación. |   |   |   |   | ✓  |
| SUFICIENCIA     | Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.  |   |   |   |   | ✓  |
| INTENCIONALIDAD | Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio.   |   |   |   |   | ✓  |
| CONSISTENCIA    | La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.   |   |   |   |   | ✓  |
| COHERENCIA      | Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable:   |   |   |   | ✓ |    |
| METODOLOGÍA     | La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.   |   |   |   |   | ✓  |
| PERTINENCIA     | La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.   |   |   |   |   | ✓  |
| PUNTAJE TOTAL   |   |   |   |   |   | 48 |

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

### III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

48

Tarapoto, 20 de febrero de 2019



Sello personal y firma



# **FORMATO DE PAUTAS PARA LA VALIDACIÓN DEL MATERIAL IMPRESO DE LA OPS CON RESULTADOS DE APLICACIÓN AL GRUPO DE EXPERTOS EVALUADORES**

FORMATO DE PAUTAS PARA VALIDACIÓN DE MATERIAL IMPRESO DE LA OPS CON RESULTADOS DE APLICACIÓN AL GRUPO DE EXPERTOS EVALUADORES.

Evaluación por criterios de validación de la herramienta educativa por parte del grupo de sesiones.

## **I. DATOS GENERALES**

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Lic. Mg. Zulma Sánchez Pérez.

INSTITUCIÓN DONDE LABORA : Aldea Infantil "Virgen del Pilar"

ESPECIALIDAD : Psicóloga

INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN : Programa "Mejorando mis emociones"

AUTORES DEL INSTRUMENTO : Las González Sandra Lily, Ordoñez González de Díaz, Diana Isabel, Jangama Mendo, Angela Ivanna.

## **II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

| Experto  | Presenta un tema específico en forma completa | El contenido o mensaje es comprensible | Las ilustraciones aclaran o complementan lo escrito | El tamaño de la letra, facilita la escritura | Consta de elementos de resumen del mensaje | Existen elementos para resaltar las ideas importantes | No se recarga de información | Usa un lenguaje que la población entiende |
|----------|---|--|---|--|--|---|------------------------------|---|
| 1        |   |  |   |  |  |   |                              |   |
| 2        | 5   | 5                                      | 5   | 5  | 4  | 5   | 5                            | 5   |
| 3        |   |  |   |  |  |   |                              |   |
| 4        |   |  |   |  |  |   |                              |   |
| promedio |   |  |   |  |  |   |                              |   |

## **III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD**

Esta vinculado a que en una pregunta tiene que relacionarse con el tema a tratar.

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

39

Lugar, día, mes de ..... Tarapoto, 20 de febrero del 2019.



Sello personal y firma

# INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA



UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO

## INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

### I. DATOS GENERALES

Apellidos y nombres del experto: HUAMÁN TORREJÓN, Norith  
 Institución donde labora : Instituto Superior Pedagógico Público Tarapoto  
 Especialidad : Docente Metodóloga  
 Instrumento de evaluación : Cuestionario  
 Autora del instrumento : LAO GONZALES, Sandra Lily  
 ORCÓN GRANDEZ DE DÍAZ, Diana Isabel  
 SANGAMA MENDO, Ángela Ivanna

### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

| CRITERIOS       | INDICADORES   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
|-----------------|---|---|---|---|---|----|
| CLARIDAD        | Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales.  |   |   |   |   | x  |
| OBJETIVIDAD     | Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre las variables: <b>AUTOCONTROL</b> en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.                                      |   |   | x |   |    |
| ACTUALIDAD      | El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable: <b>AUTOCONTROL</b> .  |   |   |   |   | x  |
| ORGANIZACIÓN    | Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable, de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación. |   |   |   |   | x  |
| SUFICIENCIA     | Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.  |   |   | x |   |    |
| INTENCIONALIDAD | Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio.   |   |   |   |   | x  |
| CONSISTENCIA    | La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.   |   |   |   |   | x  |
| COHERENCIA      | Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable <b>AUTOCONTROL</b> .   |   |   |   |   | x  |
| METODOLOGÍA     | La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.   |   |   |   | x |    |
| PERTINENCIA     | La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.   |   |   |   |   | x  |
| PUNTAJE TOTAL   |   |   |   |   |   | 45 |

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

### III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Instrumento válido para evaluar las variables de estudio, por tanto, se declara aplicable para la presente investigación.

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

45

Tarapoto, 28 de marzo de 2019.

Dra. Norith Huaman Torrejon  
 Reg. N° 0347821

# FORMATO DE PAUTAS PARA LA VALIDACIÓN DEL MATERIAL IMPRESO DE LA OPS CON RESULTADOS DE APLICACIÓN AL GRUPO DE EXPERTOS EVALUADORES

FORMATO DE PAUTAS PARA VALIDACIÓN DE MATERIAL IMPRESO DE LA OPS CON RESULTADOS DE APLICACIÓN AL GRUPO DE EXPERTOS EVALUADORES.

Evaluación por criterios de validación de la herramienta educativa por parte del grupo de sesiones.

## I. DATOS GENERALES

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Dra. Norith Huamán Torrejón.

INSTITUCIÓN DONDE LABORA : INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO - TARAPOTO

ESPECIALIDAD : LENGUA Y LITERATURA

INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN : PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "MEJORANDO MIS EMOCIONES"

AUTORES DEL INSTRUMENTO : SANDRA LILY LAO GONZALES  
DIANA ISABEL ORCÓN GRANDEZ DE DÍAZ  
ÁNGELA IVANNA SANGAMA MENDO

## II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

| Experto  | Presenta un tema específico en forma completa | El contenido o mensaje es comprensible | Las ilustraciones aclaran o complementan lo escrito | El tamaño de la letra, facilita la escritura | Consta de elementos de resumen del mensaje | Existen elementos para resaltar las ideas importantes | No se recarga de información | Usa un lenguaje que la población entiende |
|----------|---|--|---|--|--|---|------------------------------|---|
| 1        |   |  |   |  |  |   |                              |   |
| 2        |   |  |   |  |  |   |                              |   |
| 3        | 4   | 4                                      | 4   | 5  | 4  | 4   | 4                            | 5   |
| 4        |   |  |   |  |  |   |                              |   |
| promedio |   |  |   |  |  |   |                              |   |


## III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

El programa guarda relación con los objetivos previstos, por lo tanto es aplicable.

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

34

Tarapoto, 28 de marzo de 2019

  
Dra. Norith Huamán Torrejón  
Reg. N° 0347821

Sello personal y firma



### CRITERIO DE JUECES

| CRITERIOS       | INDICADORES  | AUTOCONTROL |   |   |
|-----------------|--|-------------|---|---|
|                 | JUECES   | 1           | 2 | 3 |
| CLARIDAD        | Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales.   | 5           | 5 | 5 |
| OBJETIVIDAD     | Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable:<br>Dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.  | 5           | 5 | 3 |
| ACTUALIDAD      | El instrumento de muestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable: autocontrol.  | 4           | 4 | 5 |
| ORGANIZACIÓN    | Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable: autocontrol, de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación. | 5           | 5 | 5 |
| SUFICIENCIA     | Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.   | 5           | 5 | 3 |
| INTENCIONALIDAD | Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responde a los objetivos, hipótesis y variable del estudio.  | 5           | 5 | 5 |

|                      |   |    |    |    |
|----------------------|---|----|----|----|
| CONSISTENCIA         | La información que se recoja a través de ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación. | 5  | 5  | 5  |
| COHERENCIA           | Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: autocontrol.                                    | 5  | 4  | 5  |
| METODOLOGÍA          | La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.         | 5  | 5  | 4  |
| PERTINENCIA          | La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.   | 5  | 5  | 5  |
| <b>PUNTAJE TOTAL</b> |   | 49 | 48 | 45 |

| CRITERIOS   | PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL |    |    |
|---|------------------------------------|----|----|
|   | 1                                  | 2  | 3  |
| <b>JUECES</b>   |                                    |    |    |
| Presenta un tema específico en forma completa         | 5                                  | 5  | 4  |
| El contenido o mensaje es comprensible                | 5                                  | 5  | 4  |
| Las ilustraciones aclaran o complementan lo escrito   | 4                                  | 5  | 4  |
| El tamaño de la letra, facilita la escritura          | 5                                  | 5  | 5  |
| Consta de elementos de resumen del mensaje            | 5                                  | 4  | 4  |
| Existen elementos para resaltar las ideas importantes | 5                                  | 5  | 4  |
| No se recarga de información                          | 5                                  | 5  | 4  |
| Usa un lenguaje que la población entiende             | 5                                  | 5  | 5  |
| <b>PUNTAJE TOTAL:</b>                                 | 39                                 | 39 | 34 |

## Autorización de investigación



I.E. CLEOFÉ ARÉVALO DEL AGUILA.

"AÑO DE LA LUCHA CONTRA LA CORRUPCIÓN Y LA IMPUNIDAD"

Banda de Shilcayo, 15 de abril del 2 019

CARTA N° 01/CADELA/19

Señoritas:

Sandra Lily LAO GONZALES  
Ángela Ivanna SANGAMA MENDO

Estudiantes de la Facultad de HUMANIDADES - Escuela Académico Profesional de  
PSICOLOGÍA – Universidad César Vallejo – Tarapoto.

De mi especial consideración,

Grato es saludarles en nombre de la Institución Educativa Cleofé Arévalo del Águila del Distrito de la Banda de Shilcayo y al mismo tiempo hacer de su conocimiento que, la institución que me honro en dirigir, está dispuesta a brindarles nuestra colaboración y apoyo para que desarrollen su investigación en nuestra institución educativa con fines de Titulación.

Les deseo muchos éxitos en su investigación y confío que de la misma resulte una aportación valiosa al mejoramiento de la institución.

Atentamente,



GOBIERNO REGIONAL DE SAN MARTÍN  
DIRECCIÓN REGIONAL - SAN MARTÍN  
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA - SAN MARTÍN  
I.E. CLEOFÉ ARÉVALO DEL AGUILA

Lic/Mr. Alfonso Isulza Pérez  
DIRECTOR

## Constancia de investigación



**San Martín**  
GOBIERNO REGIONAL  
*(el primero hasta primero)*



**I.E. CLEOFÉ ARÉVALO DEL AGUILA.**

**"AÑO DE LA LUCHA CONTRA LA CORRUPCIÓN Y LA IMPUNIDAD"**  
JR. RECREO N° 569 – LA BANDA – TELEFONO N° 042522611

### CONSTANCIA DE INVESTIGACIÓN

**EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "CLEOFÉ ARÉVALO DEL ÁGUILA"- BANDA DE SHILCAYO, QUE SUSCRIBE:**

#### **HACE CONSTAR:**

*Que, Sandra Lily LAO GONZALES – identificada con DNI N° 73188636 y Angela Ivanna SANGAMA MENDO – identificada con DNI N° 77710675, estudiantes de la Universidad "César Vallejo" de Tarapoto, de la Facultad de HUMANIDADES escuela académico profesional de PSICOLOGÍA respectivamente, realizaron su trabajo de investigación "Efecto del Programa" "**MEJORANDO MIS EMOCIONES**" sobre el autocontrol en los estudiantes del 3er año de secundaria de la Institución Educativa Cleofé Arévalo del Águila" del distrito de la Banda de Shilcayo 2,019; demostrando durante su permanencia responsabilidad, puntualidad, honestidad y buenas relaciones con el personal directivo, docentes y alumnos de nuestra institución educativa.*

*Se expide la presente a solicitud del(a) interesado(a), para los fines convenientes.*

*La Banda, 03 de octubre del 2 019*

AIP/D  
Mlgm/sec.



GOBIERNO REGIONAL DE SAN MARTÍN  
DIRECCIÓN REGIONAL DE SAN MARTÍN  
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA - SAN MARTÍN  
I.E. CLEOFÉ ARÉVALO DEL AGUILA

Lic/Mg. Alfonso Isulza Pérez  
DIRECTOR

### **Programa de inteligencia emocional “mejorando mis emociones”**

El programa de Inteligencia Emocional “Mejorando mis emociones” está fundamentado en el modelo de Goleman (1996) quien describe su estructura sobre cinco dimensiones: Autoconocimiento, Autorregulación, Motivación, Empatía y Habilidades sociales.

Está constituido en 16 sesiones, donde están incluidas las actividades de pre y post evaluación. Las sesiones han sido diseñadas en base a las cinco dimensiones, teniendo en cuenta las características óptimas que deben desarrollarse en cada una de ellas. El contenido se detalla en la siguiente tabla.

| <b>DIMENSIÓN</b>     | <b>CONTENIDO</b>   |
|----------------------|--|
| Autoconocimiento     | Autoconfianza<br>Autoestima I<br>Autoestima II                   |
| Autorregulación      | Manejo de las emociones<br>Control de impulsos<br>Adaptabilidad. |
| Motivación           | Plan de vida.<br>Compromiso.                                     |
| Empatía              | Comprender a los demás.<br>Valores<br>Orientación al servicio.   |
| Habilidades sociales | Comunicación I<br>Comunicación II<br>Liderazgo.                  |

- **Objetivos del programa**

**Objetivo general:** Mejorar el autocontrol en los estudiantes del 3er año de secundaria de la Institución Educativa Cleofé Arévalo del Águila – Banda de Shilcayo, 2019.

- **Objetivos Específicos:**

- Mejorar la retroalimentación personal en los estudiantes del 3er año de secundaria de la Institución Educativa Cleofé Arévalo del Águila – Banda de Shilcayo, 2019.
- Mejorar el retraso de la recompensa, en los estudiantes del 3er año de secundaria de la Institución Educativa Cleofé Arévalo del Águila – Banda de Shilcayo, 2019.

- Mejorar el autocontrol procesual en los estudiantes del 3er año de secundaria de la Institución Educativa Cleofé Arévalo del Águila – Banda de Shilcayo, 2019.
  - Mejorar la sinceridad en los estudiantes del 3er año de secundaria de la Institución Educativa Cleofé Arévalo del Águila – Banda de Shilcayo, 2019.
  - **Características del programa:**
    - Participantes: Este programa está dirigido a estudiantes del 3er año de Secundaria.
    - Duración: 16 sesiones, que se pueden programar semanalmente. Se desarrolla en un lapso de 3 meses, aproximadamente.
    - Recursos Humanos: 3 Facilitadores para un grupo de 30 estudiantes aproximadamente.
    - Materiales: Hojas de papel, papelotes, plumones, lápices, lapiceros, borradores, cinta adhesiva, espejo, pañuelos, fotocopias de hojas de trabajo, entre otros.
    - Audiovisuales: Proyector multimedia, computadora, parlantes, equipo de sonido.
    - Metodología: Participativa. El programa está basado en actividades de psicoeducación. y talleres interactivos.
    - Técnicas Metodológicas: Audiovisuales, técnicas de animación, dinámicas. grupales, trabajo en equipo, trabajo individual, reflexión, jerarquización de valores, análisis de casos, reflexión participativa.
- Componentes del Programa: Cuestionario inicial, programa de Inteligencia Emocional “Mejorando mis emociones” y cuestionario final.

## Acta de aprobación de originalidad de tesis

|  |  |                          |
|--|--|--------------------------|
|  <b>UCV</b><br>UNIVERSIDAD<br>CÉSAR VALLEJO | <b>ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD<br/>DE TESIS</b> | Código : F06-PP-PR-02.02 |
|  |  | Versión : 10             |
|  |  | Fecha : 10-06-2019       |
|  |  | Página : 1 de 1          |

Yo, Dioner Francis Marin Puelles  
....., docente de la Facultad Humanidades ..... y Escuela  
Profesional Psicología ..... de la Universidad César  
Vallejo, filial Tarapoto, revisor (a) de la tesis titulada


"Efecto del programa "Mejorando mis emociones" sobre el autocontrol  
en los estudiantes del 3er año de secundaria de la  
Institución educativa "César Vallejo" del distrito de la Banda de Shilayo, 2019.  
.....", del (de la) estudiante

Lao Gonzales Sandra Lily .....

constato que la investigación tiene un índice de similitud de 16 % verificable en  
el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El/la suscrito (a) analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las  
coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis  
cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la  
Universidad César Vallejo.

Lugar y fecha Tarapoto, 18 de diciembre - 2019.

  
Mg. Dioner Francis Marin Puelles  
Psicólogo  
C.Ps.P. 9711

|         |                            |        |   |        |           |
|---------|----------------------------|--------|---|--------|-----------|
| Elaboró | Dirección de Investigación | Revisó | Representante de la Dirección /<br>Vicerrectorado de Investigación<br>y Calidad | Aprobó | Rectorado |
|---------|----------------------------|--------|---|--------|-----------|



## Acta de aprobación de originalidad de tesis

|   |  |   |
|---|--|---|
|  | <b>ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD<br/>DE TESIS</b> | Código : F06-PP-PR-02.02<br>Versión : 10<br>Fecha : 10-06-2019<br>Página : 1 de 1 |
|---|--|---|

Yo, Dioner Francis Marin Puelles  
 ..... docente de la Facultad Humanidades y Escuela  
 Profesional Psicología ..... de la Universidad César  
 Vallejo, filial Tarapoto, revisor (a) de la tesis titulada

"Efecto del programa "Mejorando mis emociones" sobre el autocontrol  
en los estudiantes del 2er año de secundaria de la Institución  
Educativa Cristo Arcángel del Águila del distrito de la banda  
de Shilcayo, 2019  
 .....", del (de la) estudiante  
Sangama Mendo, Angela Ivanna :  
 constato que la investigación tiene un índice de similitud de 16 % verificable en  
 el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El/la suscrito (a) analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las  
 coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis  
 cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la  
 Universidad César Vallejo.

Lugar y fecha Tarapoto 18 de Diciembre - 2019.

  
**Mg. Dioner Francis Marin Puelles**  
**Psicólogo**  
**C.Ps.P. 9711**


|         |                               |        |   |        |           |
|---------|-------------------------------|--------|---|--------|-----------|
| Elaboró | Dirección de<br>Investigación | Revisó | Representante de la Dirección /<br>Vicerrectorado de Investigación<br>y Calidad | Aprobó | Rectorado |
|---------|-------------------------------|--------|---|--------|-----------|



## Reporte de similitud

Feedback Studio - Google Chrome  
ev.turnitin.com/app/carta/es/?lang=es&u=1049555908&s=1&o=1236219444

feedback studio | ENTREGA TURNITIN SANDRA E IVANNA | /0 | 2 de 14 | ?

**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**  
**FACULTAD DE HUMANIDADES**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**  
  
Efecto del programa "Mejorando mis emociones" sobre el autocontrol en los estudiantes del 3er año de secundaria de la institución educativa Cleofé Arévalo del Aguila del distrito de la Banda de Shilayo, 2019.  
  
**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**  
  
**AUTORAS:**  
Lan Gonzales, Sandra Lily  
Sangama Mendo, Angela Ivanna  
  
**ASESOR**  
Mg. Renzo Carranza Esteban  
  
**LINEA DE INVESTIGACIÓN**

16

Resumen de coincidencias

**16 %**

|   |                           |      |   |
|---|---------------------------|------|---|
| 1 | Entregado a Universida... | 9 %  | > |
|   | Trabajo del estudiante    |      |   |
| 2 | repositorio.upeu.edu.pe   | 2 %  | > |
|   | Fuente de Internet        |      |   |
| 3 | repositorio.upch.edu.pe   | 1 %  | > |
|   | Fuente de Internet        |      |   |
| 4 | repositorio.uladech.ed... | 1 %  | > |
|   | Fuente de Internet        |      |   |
| 5 | Entregado a Universida... | 1 %  | > |
|   | Trabajo del estudiante    |      |   |
| 6 | Entregado a Universida... | 1 %  | > |
|   | Trabajo del estudiante    |      |   |
| 7 | repositorio.ucv.edu.pe    | <1 % | > |
|   | Fuente de Internet        |      |   |
| 8 | Entregado a Universida... | <1 % | > |

Página: 1 de 57 | Número de palabras: 12466 | Text-only Report | High Resolution | Activado | 4:57 p. m.

## Autorización de publicación de tesis en repositorio

|   |  |   |
|---|--|---|
|  | <b>AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE<br/>TESIS EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL<br/>UCV</b> | Código : F08-PP-PR-02.02<br>Versión : 10<br>Fecha : 10-06-2019<br>Página : 1 de 1 |
|---|--|---|

Yo Sara Gonzales, Sandra Lily  
 identificado con DNI N° 73188636, egresado de la Escuela Profesional de  
Psicología de la Universidad César Vallejo,  
 autorizo ☒ , No autorizo ( ) la divulgación y comunicación pública de mi trabajo  
 de investigación titulado  
"Efecto del programa "Mejorando mis emociones" sobre el  
autocontrol en los estudiantes del 3er año de secundaria  
de la institución educativa de Santa Fevala del Aguila  
del distrito de la Banda de Shilayo, 2019";  
 en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo  
 estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art.  
 33

Fundamentación en caso de no autorización:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

  
 \_\_\_\_\_  
 FIRMA

DNI: 73188636

FECHA: 18 de Diciembre del 2019.

|         |                               |        |   |        |           |
|---------|-------------------------------|--------|---|--------|-----------|
| Elaboró | Dirección de<br>Investigación | Revisó | Representante de la Dirección /<br>Vicerrectorado de Investigación<br>y Calidad | Aprobó | Rectorado |
|---------|-------------------------------|--------|---|--------|-----------|

## Autorización de publicación de tesis en repositorio

|   |  |   |
|---|--|---|
|  | <b>AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE<br/>TESIS EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL<br/>UCV</b> | Código : F08-PP-PR-02.02<br>Versión : 10<br>Fecha : 10-06-2019<br>Página : 1 de 1 |
|---|--|---|

Yo Sangama Mendo, Angela Ivanna  
 identificado con DNI N° 77710675, egresado de la Escuela Profesional de  
Psicología de la Universidad César Vallejo,  
 autorizo (x) , No autorizo ( ) la divulgación y comunicación pública de mi trabajo  
 de investigación titulado  
"Efecto del programa "Mejorando mis emociones" sobre el autocontrol  
en los estudiantes del 3er año de secundaria de la Institución  
Educativa Ceste Arevalo del Aguila del distrito de la banda  
de Shilcayo, 2019";  
 en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo  
 estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art.  
 33

Fundamentación en caso de no autorización:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

  
 FIRMA

DNI: 77710675

FECHA: 18 de Diciembre del 2019

|         |                            |        |   |        |           |
|---------|----------------------------|--------|---|--------|-----------|
| Elaboró | Dirección de Investigación | Revisó | Representante de la Dirección /<br>Vicerrectorado de Investigación<br>y Calidad | Aprobó | Rectorado |
|---------|----------------------------|--------|---|--------|-----------|

## **Autorización final del trabajo de investigación.**



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

### **AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

**CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA:**

Mg. Dione Francis Marín Puelles

**A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:**

Sandra Lily Lao Gonzales

**INFORME TITULADO:**

**Efecto del programa Mejorando mis Emociones sobre el autocontrol en los estudiantes del 3er año de secundaria de la Institución Educativa Cleofé Arévalo del Águila del distrito de la Banda de Shilcayo 2019**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE:**

Licenciada en Psicología

**SUSTENTADO EN FECHA:** 10 de octubre de 2019

**NOTA O MENCIÓN:** 16



Mg. Dione Francis Marín Puelles  
Coordinador de Psicología  
UCV – Tarapoto



## **Autorización final del trabajo de investigación.**



# **UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

### **AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

**CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA:**

Mg. Dione Francis Marín Puelles

**A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:**

Angela Ivanna Sangama Mendo

**INFORME TITULADO:**

Efecto del programa “Mejorando mis emociones” sobre el autocontrol en los estudiantes del 3er año de secundaria de la Institución Educativa Cleofé Arévalo del Águila del distrito de la banda de Shilcayo 2019.

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE:**

Licenciada en Psicología

**SUSTENTADO EN FECHA:** 10 de octubre de 2019

**NOTA O MENCIÓN:** 16



Mg. Dione Francis Marín Puelles

Coordinador de Psicología

UCV – Tarapoto